NAJSTARIJI KUĆNI LIJEKOVI

MLIJEKO

Prva ljudska hrana je mlijeko. U mlijeku se nalaze sve hranjive sastavine koje su ljudskom tijelu potrebne. Mlijeko se upotrebljava ne samo za hranu već i za lijek. Mnogi se tuže da ga ne mogu podnositi, osobito gradska djeca, kojoj u većini slučajeva manjka kretanje po svježem zraku i suncu. Nije razlog u tome da mlijeko ne prija, već što je kuhano mlijeko teže probavljivo od nekuhanog, i što treba da se uzima u manjoj količini, a ne mnogo odjednom. Kod ljudi koji ne podnose mlijeko, a u većoj ga količini odjednom uzmu, usiri se i teško leži u želucu, pa se usljed toga pogotovo teško probavlja. Stoga treba znati kako se mlijeko uzima. Nekuhano mlijeko ima svoju potpunu vrijednost i hranljivost i lakše je probavljivo od kuhanog. Stoga ga je bolje prijesnog, tek malo ugrijanog uzimati. Mišljenje da se kuhanjem mlijeka uništavaju bacili, nije tačno, jer je ustanovljeno da se u obično kuhanom mlijeku, koje kuhanjem dostigne vrućinu do 72°, nalaze još uvijek živi bacili. Kod mlijeka se mora paziti jedino na to da je od zdrave životinje i da se drži u vrlo čistom sudu. Mlijeko treba uzimati u što manjoj količini da se

želudac odjednom odviše ne optereti, pogotovo kod ljudi koji ga dobro ne podnose. Ovima se preporuča da mlijeko miješaju sa čajem od samljevenog komorača (1 veliku kašiku na ¼ litre vode, 10 min. kuhati) ili neka ga miješaju sa odvarom osušene korice od limuna i komadom čitavog cimeta (talčine), a uz mlijeko neka uzmu po zalogaj raženog hljeba ili hljeba od prekrupe. Friško nekuhano, tek pomuzeno mlijeko (do 2 litra dnevno), nenaknadiva je hrana za slabokrvne, bljedobolne, sušičave osobe, kao i za one bolesne na bubrezima, šarlahu, vratnim bolestima i rastrojenim živcima. Mlijeko uz hranjivost, hladi i polučuje lagano rastvaranje i izlučivanje loših sokova iz tijela. Ljeti ništa toliko ne osvježuje kao kiselo mlijeko. Nekuhano kiselo mlijeko (kada se kajmak skine) vrlo je lako probavljivo, rasterećuje želudac, pošto je već prokislo i prelazi ravno u krv. Kiselo mlijeko sa malo šećera i cimeta i komadićem raženog hljeba je osobito omiljena i dobra hrana za djecu. Kiselo mlijeko sprečava grušanje krvi, stoga se osobito preporuča kod bolesti sa visokom temperaturom, kao kod gripe, difterije, tifusa, groznice i šećerne bolesti. Mladi sir, rabljen kao oblog, izvlači vatru i upotrebljava se kod upale pluća, porebrice, crvenog vjetra (vrbanca), vrućih oteklina i čireva, upaljenih očiju i svih ostalih upala. Kada se stavljaju oblozi na oči, nakon skidanja obloga, ne smije se barem ½ sata izaći na jako svjetlo. Oblozi se mijenjaju čim postanu vrući, svako ¾—1 sat. Izvrsna hrana protiv želučanih bolesti je mladi sir, pomiješan sa 1—2 kašike samljevenog komorača, kima, malo lišća od rute, crvenog luka, vlakanaca (*Schnittlauch*) i malo soli, sa raženim ili hljebom od prekrupe. Kao lijek uzima se svakog sata po 1 kašika ovako pripravljenog sira sa zalogajem hljeba i kod raka i čireva u želucu i svih drugih želučanih bolesti. Pijenje sirutke, 2—3 čaše dnevno, čisti krv i izvrsno djeluje protiv čireva

u želucu. Kada osa, pčela ili koji drugi kukac ujede, namaže se ujed kajmakom i brzo prolazi. Ili kad se djeci od vrućine izaspu bobuljice ili krastice po čelu i licu, namažu se kajmakom i brzo prolaze. Kozije mlijeko sprečava ovapnjenje (okrečenje) žila i šećernu bolest, ako ga se dnevno dva do tri litra pije. Svaki bi čovjek trebao, ako želi da bude zdrav, a osobito onaj koji je svojim zvanjem primoran na sjedenje, da prije spavanja popije ½—1 litar kiselog, slatkog, a najbolje kozijeg mlijeka.

Kozije mlijeko sa medom, svako ½ sata po kašiku, liječi i najteži krvavi kašalj.

MED

Med je od starine poznat i vrlo omiljen narodni lijek, koji loše sokove u tijelu rastapa i izlučuje, a ujedno krijepi organizam, jača i čisti krv. Na čireve, razne rane i ranice, stavlja se med pomiješan na jednake dijelove sa pšeničnim brašnom i sa malo vode razmućen. Ovaj lijek blaži bol, iz rana izvlači nečisti, brzo ih zamlađuje. Kada nateknu zglobovi usljed reume, namaže se lanena krpa i previje na otečena mjesta, zatim suhom krpom i toplom vunenom maramom zavije. Med rastapa oteklinu i izvlači bol. Ovi se oblozi i kod gihta sa vrlo dobrim uspjehom rabe. Uz ovo oblaganje treba dnevno po 2—3 velike kašike meda pojesti, u manjim obrocima, i kakvo sredstvo za otvor uzeti.

Manji čirevi u stomaku liječe se jedenjem meda 3—4 kašike dnevno. Med ih okuplja, sazrijeva, izlučuje i zamlađuje zarazna mjesta. Nervozni ljudi neka za umirenje živaca prije lijeganja u krevet uzmu 1 malu kašiku meda. Djeci za jačanje treba dnevno dati da popiju 1 čašu ohlađene, sa medom prokuhane vode. Ljudi usljed plućnih i drugih bolesti oslabljeni

i stari ljudi, neka dnevno popiju za jačanje 2—3 čaše sa medom prokuhane vode. (Jedna velika kašika meda kuha se 5 min. sa 1/4 litre vode). Kod upaljenog grla, teškog gutanja ili upaljenih vratnih žlijezda rabi se ova medovina za grgotanje. Za jačanje i bistrenje mutnih očiju rabi se ova medovina za ispiranje i oblaganje očiju. Kada se oblog osuši, treba ga promijeniti. Kome rad iziskuje naprezanje očiju, neka svaku večer stavi ovakav oblog na oči. Kada se oblog sa očiju skine, ne smije se barem ½ sata na jako svjetlo izaći.

Da se osvjedočimo da li je med čisti pčelinji, stavi se u staklo 2 kašike meda i 6 kašika čistog špirita, dobro u vrućoj vodi ugrije i promućka. Pravi pčelinji med rastopiti će se sasvim, naprotiv, umjetno pravljen, ostavlja na dnu bijeli talog.

SIRĆE

Pranje sirćetom i vodom čisti kožu, otvara pore, jača i otvrđuje oslabljeni organizam i, osim toga, čuva nas od zaraznih i drugih raznih bolesti, koje nas rado posjećuju usljed nagle promjene vremena, a bolesnike štiti da usljed dugog ležanja ne navuku posljedice. Oblozi sa pola vode i pola sirćeta izvrsno su sredstvo za odvajanje loših sokova iz tijela, pa se rabe kod šarlaha, ospica i drugih kožnih bolesti. Mijenjaju se svako 3/4—1 1/2 sata. Kod bolesti živaca jačaju živce i blaže bolove. Kod navale krvi u glavu stavljaju se topli oblozi sa sirćetli vodom na tabane i listove, a na čelo, potiljak i šiju stavljaju se hladni oblozi i mijenjaju svakih 10 minuta. Kod grčeva rabe se većinom topli oblozi sa sirćetli vodom. Kod nepravilnog kolanja krvi uzima se vruća banja u velikoj kadi, a nakon ove banje opere se tijelo hladnim srćetom i vodom. Kod nesvjestice trljaju se sljepoočnice, čelo i

zaušnice samim sirćetom i stavlja se pod nos sirće. Kod udara kapi i uzetosti udova trljaju se oduzeta mjesta 3—4 puta dnevno po 1—2 min. jabukovim sirćetom, pomiješanim sa zejtinom od matičnjaka, kojem je pridodato malo kamforovog špirita. Kada se kod podagre i gihta bolna mjesta oblažu lišćem i korijenom od ljubice u sirćetu kuhanim, nedostiživo je sredstvo za olakšanje boli. Povraćanje krvi obustavlja kada se bolesniku daje svako 1/4—1/2 sata po 1 mala kašika čaja od pola sirćeta, najbolje je trpkovine, i pola vode, u kojoj je kuhana metvica. (Metvica, koja pokraj vode raste, *Mentha aquatica*, 20 gr na 1/4 litra). Kod otrovanja rabi se sirće sa crnom kafom. Dalak (oteklina ispod rebra) izliječi se oblaganjem ječmenog brašna zakuhanog u tijesto sa jakim sirćetom. Kada se po vrelom željezu, cigli ili crijepu prelije sirćeta (osobito je dobro sirće od ružice) raskužuje se i čisti zrak u sobi. Naš narod vrlo cijeni kao lijek sirće od ružice, osobito kod glavobolje i nesvjestice. Ono se upotrebljava za oblog na šiji, čelu i povrh glave, prema tome kakve je vrste glavobolja. Ružino sirće pravi se ovako: napuni se staklo sa malo u hladu provenutom ružicom (crvene ruže ili nekalemljene majske ružice). Zatim se prelije jakim vinskim, jabukovim ili sirćetom od trpkovine. Dobro se začepi i ostavi na suncu ili toplome mjestu 6—8 sedmica. Ako je potrebno, može se i prije rabiti. Dobro, zdravo i jeftino sirće, koje je za lijek osobito prikladno možemo i sami napraviti ovako: Uzme se staklo poširokog grla od 5—6 litara i napuni se do 3/4 u hladu provenutim, mladim i sočnim koprivama, te pridoda 4—5 komada drvenog ćumura. Zatim se prelije sa 2 litra vina i nadolije toliko prokuhane vode da u staklu ostane prazan prostor za 3—4 prsta, poveže se papirom i ostavi 3—4 sedmice na suncu ili toplome mjestu. Nakon toga uzme se korica hljeba (15 dkg) preprži i onako topla ostavi 8

dana u vinsko sirće, nakon 8 dana izvadi iz sirćeta i ostavi opet 8—12 dana u sirćetu, koje smo sa koprivom i vinom sami napravili. Zatim ocijedi sirće u čista stakla i dobro začepi. Ovo je sirće još bolje ako se ima ljusaka od jabuka ili kada se stavi po šaku-dvije boba od trpkovine. Slabokrvni ljudi i oni koji naginju na sušicu neka ne jedu jela pripravljena sa sirćetom.

ZEJTIN (ULJE)

Od najstarijih vremena, pa još i danas, upotrebljava se zejtin za lijek. Kod svih mogućih bolova u leđima, krstima, prsima, želucu, trbuhu i otečenim slezenima, rabi se topao zejtin za trljanje. Zapaljenje prsiju i svaku gušobolju liječe oblozi sa vrućim zejtinom. Kile se oblažu sa u pepelu ili štednjaku pečenim lukom, kojeg treba izgnječiti, pa vrelim zejtinom preliti i na otok priviti. Kod velike vatre i raznih upala kao: pluća, porebrice, slijepog crijeva i drugih, uzima se isprva svako $^1/_2$—1 sat po jedna mala kašika zejtina, kasnije po 5—6 kašika, a kada vatra popusti, 2—3 kašike dnevno. Ko ne može sam zejtin da uzme, neka ga uzme sa malo limunova soka, sirupa od jagoda, malina, konjaka, mlijeka ili crne kafe (bez cikorije). Za odvajanje kamenja iz žuči ili bubrega pije se zejtina od 100—300 gr sa limunovim sokom ili kojim sirupom. Zejtin sa ljiljanovim lišćem ili korijenom uzima se kod otrovanja krvi, svakog sata po 1 mala kašika. Ozljede od prignječenosti, čireva, uboda osa ili pčela, nažuljala mjesta od ležanja ili jahanja namažu se ljiljanovim zejtinom i brzo zamlađuju. Na ozljede od prignječenosti ili čireve stavljaju se, osim toga, svako $^1/_2$ sata oblozi od pola sirćeta i pola vode. Zejtin sa bademom uzima se dnevno 3—4 puta po 1 kašika kod upale sluznica u prsima, dušniku i crijevima. Pijenjem ovog zejtina popravlja se probava, otklanja nadim, vjetrovi i nejelost. Kada uši zabole, sipa se u bolesno uho 7—8 kapi bademovog zejtina. Ožegline lakše naravi namažu se kojim god zejtinom i pospu se solju. Zejtin sa glistama i mravljim špiritom liječi bol u člancima, hrptenjači, krstima, bedrima, zgrčene i modre žile po listovima, razne vrste otoka i reuma. Sa pola zejtina i pola špirita istrljaju se bolna mjesta 2—3 puta i dobro toplo previju. Uz ovo trljanje mora se piti kakav čaj za čišćenje krvi i uzeti kakvo sredstvo za pročist.

Špirit sa mravljom kiselinom: U jedno staklo metne se malo meda, zatim se staklo stavi do grla u mravinjak. Za kratko vrijeme napuni se staklo mravima, koji se preliju sa 50—60% čistim špiritom. Staklo se zatim dobro zatvori i ostavi 12-14 dana na toplom mjestu.

Zejtin od ljiljana: Na šaku izrezanog lišća ili korijena od ljiljana (krina, *Lilium candidum*) stavi se $^3/_4$ litra čistog maslinovog zejtina, lagano začepi pamukom i ostavi 4—6 sedmica.

Zejtin sa bademom: Na $^3/_4$ litra čistog maslinovog zejtina stavi se 18 dkg u havanu istucanih očišćenih badema. Boca se lagano začepi pamukom i ostavi 4—6 sedmica. (Bademi se stave u vrijuću vodu i puste da jednom provru, da im se ljuska može lagano skinuti).

LUK CRVENI

Poznat je kao staro kućno sredstvo. Protiv bolova u maternici, trbuhu i želucu, kuha se luk u mlijeku i dobro toplo pije po 2—3 šoljice dnevno. Kod upaljenih, suznih i krmeljivih očiju, sa nabuhlim vjeđama treba 5—6 puta dnevno oči ispirati crvenim lukom u mlijeku kuhanim, uz pridodatak 1 kašike meda na 1

šoljicu mlijeka. Kada se kuha luk u mlijeku i djeci daje našte srce i navečer prije spavanja 4—5 kašika, izgoni gliste. Kada stane mokraća, kuha se luk u vodi sa dosta meda i pije se svako 2 sata po 3—4 kašike. Protiv vodene bolesti izvrsno je sredstvo kada se kuha crveni luk sa 1—2 male grančice ruzmarina u pola vina i pola vode i od ovog vina pije svakog sata po 1 kašika. Protiv vjetra i zatvora jede se pečeni luk, ili se cijedi sok iz luka i pomiješa sa jednakim dijelom rakije i ove rakije dnevno popije po 2—3 čašice. Iscijeđen sok iz luka blaži bol i rastapa, pa se ovim sokom mažu i zavijaju rane od prignječenosti i vrući otoci. Gnojave rane i čirevi najprije se operu jakim odvarom luka, zatim pamukom osuše i privije se na njih dobro mekano pečen crveni luk pomiješan sa čistom svinjskom mašću. Crveni luk isjecan i pomiješan sa solju i zejtinom stavlja se na stopala i šiju kod velike vatre i mijenja se čim se ugrije. Kod glavobolje stavlja se na čelo i sljepoočnice. Iscijeđen sok sa medom u sirup ukuhan, lijek je od upale grla, promuklosti, kašlja i prosobolje. Uzima se svako 2 sata po 1 mala kašika.

BIJELI LUK (ČEŠNJAK)

Kada se dnevno pojede po 2—3 česna bijelog luka sa slaninom i hljebom od prekrupe, predobrana je od sušice, a preporuča se i nervno rastrojenim ljudima. Jedenje bijelog luka samo sa hljebom goni na mokrenje, lijek je od vodene bolesti, trbobolje, proljeva i sredstvo za jačanje želuca. Protiv kašlja, neuredne stolice, te za jačanje želuca i crijeva jede se bijeli luk istucan i pomiješan sa medom. Protiv mokraćnog kamena treba piti vina 1—3 čaše u kojem je kuhan bijeli luk. Protiv trulosti u ustima kuha se bijeli luk u sirćetu i ovim se sirćetom grgota i usta ispiraju po 5—6 puta dnevno. Tucan i sa sirćetom pomiješan bijeli luk privija se na crni prišt. Iscijeđen sok sa zejtinom pomiješan liječi šugu i kraste, kada se time dnevno po 3—4 puta mažu. Kada se u 1 litar sirćeta, najbolje jabukovog, kuhaju 2—3 poveće glavice bijelog luka sa 6 kašika meda, liječi se bol prsiju, leđa, živčana glavobolja i živčana rastrojenost, pije se svako 1—2 sata po kašika.

KUPUS

Kupus slatki i kiseli, prijesan i kuhan, ne samo da je vrlo zdrava hrana već se rabi i kao lijek protiv mnogih bolesti. Svježe pretucano kupusovo lišće hladi kada se njime oblažu upaljene otekline, otečene noge, čirevi i razne druge upale. Kiseli kupus rastapa i odvaja loše sokove iz tijela, te čisti i jača krv. Slabokrvni ljudi neka češće jedu prijesan kiseli kupus sa crvenim lukom, kimom (kuminom), zejtinom i hljebom od prekrupe. Ovim jelom neka se služe i ljudi rastrojenih živaca te oni koji boluju od želuca, kroničnog zatvora, od bolesti grudnog koša, škorbuta, reume, gihta i uloga. Kod ovih bolesti treba da se jede našte srce dulje vremena i probava će se urediti. Za pročist i za zastarjeli kašalj pije se rasol svako $^1/_2$ sata po 1 kašika, a ako je odviše slan, treba ga dobro vodom razrijediti. Protiv kašlja treba ga piti 4—6 sedmica. Kod nagluhosti usljed zapaljenja u ušima ili skrutnute ušne masti, uštrcava se rasol u uho i time se postizavaju gotovo nevjerovatni uspjesi. Na upale usljed ujeda pčele, ose ili druge koje bube, i kod rana i čireva stavljaju se oblozi od kiselog kupusa, čim se ugrije, svako $^1/_2$—$^3/_4$ sata, treba ih promijeniti. Ako oblozi jako grizu, razblažuje se vodom. Pijenjem 1—2 čaše rasola razbija se mamur-

luk. Protiv čireva u stomaku i crijevima pije se svako ½—1 sat po kašika dobro razrijeđenog rasola. Kada se kupus kiseli, neka se stavlja između kupusa red lišća vinove loze, grožđa, na kriške narezane tunje, jabuke, kukuruza, boba smrekovih, kumina (kimla) i komorača, a soliti ga se ne smije odviše. Ovako kiseli kupus odgovara i za jelo i za lijek, kojim se i vrlo napredni narodi, kao Englezi i Rusi mnogo služe. Kupus se ne smije variti u bakrenim sudovima.

ILOVAČA

Ilovača je jedan od najstarijih prirodnih lijekova koji je iz zaborava na površinu iznio župnik Kneipp. Liječenjem ilovačom služe se u zadnje vrijeme i mnogi liječnici i postižu uspjehe. Ilovača sadržava mnogo elektrine i otuda joj tolika ljekovita moć. Ilovaču, koja se za lijek upotrebljava, treba što dublje iz zemlje (1 metar, a za otvorene rane iz 1,½ metra dubine) iskopati. Iz zemlje se najprije odstrane kamenčići, zatim se brzo osuši na štednjaku (ognjištu) ili na suncu, i istare u prah. Kada se upotrebljava za obloge, onda se razmuti sa ½ litra zdravog vinskog, jabučnog ili sirćeta od trpkovine i pola vode, ili sa odvarom od preslice ili poljske steže. Razmućena ilovača treba da izgleda kao kakav maz (mast). U nuždi može se uzeti i svježa neprosušena zemlja. Zaliha zemlje koju smo za lijek spremili zatvori se u čist, bijelim pergament-papirom obložen sandučić i ostavi 1 metar duboko pod zemljom. Oblozi od ilovače ublažuju odmah bol, izvlače vatru, rastapaju i izlučuju loše i bolesne sokove i česti iz tijela. Upotrebljava se kod svih vrsta unutarnjih i vanjskih upala, kao: upale pluća, porebrice, bolova u krstima, upaljenih čeljusti, zubnih fistula, proširenja žila *(Krampfader)*, gihta, reume u zglobovima, guta na koljenima *(Knieschwamm)*, bolova u stopalu, raznih osipa (lišajeva) i raznih rana od ujeda, prignječenosti, iščašenosti, zadanih nožem, kuršumom (nastreljanim) ili inače zadobivenih rastrganih rana. Kod svake vrste vratobolje sa velikom vatrom stavljaju se oblozi oko vrata. Kod bolova u želucu sa povraćanjem, na želudac, pri odviše jakom krvarenju kod žena, osobito za vrijeme mijene *(Wechsel)*, na donji trbuh. Oblozi se moraju, gdje god se stavljaju, suhim i toplim previti, da zrak ni s jedne strane do tijela ne može doprijeti. Samo ovakvim oblaganjem postižu se željeni uspjesi. Oblog se mijenja prema visini vatre, svako 2-3-4 sata ili dva puta dnevno, ne prije dok se ne osuši, što bolesnik osjeti, jer kad je oblog suh, nesnosan je. Kada se stavlja oblog na mjesta koja su dlakom obrasla, stavi se preko ilovače u istu tekućinu kojom je ilovača razmućena komadić sasvim rijetkog tkiva, mula ili gaza, pa onda tek privije se na bolno mjesto. Inače se razmaže razmućena ilovača prstom debelo po vlažnoj krpi, najbolje po lanenoj, koja se prije toga namoči u tekućinu, kojom je ilovača razmućena i stavi na bolno mjesto. Svećenik Kneip zabilježio je izvanredne uspjehe oblozima od ilovače razmućene sa jakim odvarom od preslice, čička, podbjela i hrastove kore kod užasnih rak-rana i lupusa. Kod vlažnog lišaja i otvorenih rana na nozi *(Kinderfuss)* postignuti su vrlo dobri uspjesi i primjenom praška ilovače. Lišajeva mjesta ili rane izaperu se kojim jakim odvarom od: čička, preslice ili poljske steže, zatim čistim pamukom osuše i opet drugim čistim pamukom premažu ljiljanovim ili samim maslinovim zejtinom, ili čistom svinjskom masti i dobro pospu prašinom ilovače, a zatim zaviju. Dnevno se moraju rane ili lišaji prati i nanovo namazati i previti. Ilovača je sredstvo koje se ne može ničim zamijeniti i ko je jednom oprobao njenu ljekovitu moć, uvijek će se u nevolji ilovačom služiti.

SABIRANJE LJEKOVITIH TRAVA

Biline se sakupljaju za lijepog i suhog vremena. Kada se sabiraju, ne smiju biti niti od kiše niti od rose vlažne, stoga ne valja nakon velikih kiša, ni odmah iza obilne rose, biline sabirati. Korijenje se, naprotiv, vadi iza obilne kiše, kada je zemlja dobro raskvašena. Bilje, koje divlje raste po livadama, poljima, pašnjacima, ogumcima, brežuljcima i šumama, mnogo je ljekovitije od onog u bašči uzgajanog. Zato se kod sabiranja mora biti osobito oprezan da se ne pokupi koja slična biljka otrovnica. Bilje sa livada i polja, koja su umjetnim đubretom đubrena, ili bilje uz prašne ceste, ili sa odviše močvarnog tla, ne vrijedi sabirati, ono bi nanijelo prije štete nego koristi. Za sakupljanje vrijedi samo čisto i zdravo bilje. Ako kod sakupljanja nismo sigurni za koju bilinu ili korijen, onda ih ne treba ni dirati. Bilje treba da najprije očistimo od korova i trava, koje često bilinu obvijaju, pa ih što rjeđe razastremo na čiste daske ili papir i stavimo na promaju, gdje nema sunca. Kod sušenja treba bilje okretati. Ako kiša dulje vremena pada, pa hladan i vlažan zrak sprečava sušenje bilja, onda ga treba staviti na umjereno toplo mjesto. Kada se je bilje toliko osušilo da u njemu nema više vlage, ali da nije presušeno, onda ga treba

staviti da stoji 4 sedmice u kakav sandučić sa poklopcem ili kutiju, da se oznoji, isto tako kao i sijeno kada ga u plast skupimo. Ovako spremno bilje ne samo da je ljekovito, pošto mu se snaga u tolikoj mjeri usljed ishlapljivanja nije odvojila, već je i ugodnog mirisa i dobro prija.

Korijenje se treba četkom i vodom od zemlje dobro očistiti i oprati. Nakon toga se izreže, naniže na jak konac ili kanafu i stavi na promaju, gdje nema sunca, da se dobro osuši.

Bobe koje se suše, treba razastrti porijetko, po naročitim od žica pletenim spremama, da zrak sa svih strana može doprijeti, usljed čega se bobe brzo osuše i ostanu sočnije, ukusnije i ljekovitije. Bobe treba isto na promaji i dobro toplom mjestu osušiti. Od ptica ćemo ih očuvati ako ih pokrijemo rijetkim tkivom, koprenom ili bijelim organdinom.

Kada je bilje dobro osušeno, treba svako napose još jednom pregledati, da li je dobro suho, čisto i zdravo, inače bi opljesnilo, a pljesnivo ne valja i ne smije se rabiti.

Nakon pregleda, svako se napose smrvi i stavi u kesice od papira ili kutije od papira i na svaku kesu ili kutiju napiše se koju biljku sadrži.

Niže donosimo abecednim redom opis najznamenitijeg ljekovitog bilja i njegovu uporabu za razne bolesti. U toj uporabi ima mnogo raznih dragocjenih savjeta, koji nijesu naprijed kod bolesti spomenuti. Od rjeđe poznatih bilina donosimo slike na 4 tablice, koje se nalaze na kraju ove knjige. Biline čije slike donosimo označene su zvjezdicom.

OPIS LJEKOVITOG BILJA I NJEGOVA UPOTREBA KOD RAZNIH BOLESTI

ANIŽ, ONLIZ ILI SLATKI JANUŽ (PRIMPINELLA ANISUM. L.)

Ima ½—1 metar visoku, uspravnu, granatu, sa pahuljavim dlačicama pokrivenu šuplju stabljiku, sa okruglasto nazubljenim, srednjim dvostruko perastim, a gornjim uskim lancelastim lišćem. Cvate od jula do augusta u šticima, sitnim bijelim cvijecima. Pojedini cvjetovi imadu peterozubu čašku, vjenčić od 5 latica, 5 prašnika i podraslu dvogradu plodnicu. Plod je kalavac, koji se dijeli; ne skuplja se čitava biljka ljeti, sjeme u septembru, a korijen udvoje. Biljka odaje ugodan sladokusan miris. Za lijek jesen ili druge godine u proljeće.

Ako se popije dnevno po 2 šoljice čaja, svakog ½—1 sat po kašiku od 6 gr u prah istucanog korijena, potopljenog 12 sati i kuhanog 5 min. sa ⅛ litra vina i ⅛ litra vode i 2 kašike meda, ovaj čaj odvaja iz tijela loše sokove, čisti krv i podražuje živce. Čisti od sluzi pluća, želudac, mjehur i bubrege, jača probavne organe, otklanja vjetrove, popravlja neuredno mjesečno pranje i grčeve u želucu i trbuhu.

Isto se polučuje čajem od samljevenog sjemena (variti kao i korijen) ili kada se dnevno uzme 3—4 puta na vrhu noža u prah istucanog sjemena i popije sa malo vina ili vode. Protiv štucanja i protiv ne-

sanice uzme se na vrhu noža u prah istucanog korijena ili sjemena. Prašak sa medom pomiješan liječi kašalj, blaži bol prsiju, uzima se i protiv grčeva u želucu i trbuhu. Prašak aniža, kuha se 15—20 grama na 1/2 litra vode, rabi se za ispiranje i pranje slabih očiju. Za jačanje probavnih organa stavi se u staklo od 1 litra 50 gr samljevenih aniža, 50 gr komorača i 25 gr osušene u prah istucane korice od limuna i 1/4 kg žutog šećera, pa ostavi dobro začepljeno 4—6 sedmica na toplom mjestu. Uzima se dnevno našte srce 1 mala čašica. Banje u odvaru čitave biljke čiste pore, jačaju i podražuju živce. Djeci, kada ih pate vjetrovi ili kašalj, kuha se mala kašika samljevenog sjemena sa kašikom meda i šoljicom mlijeka 5—10 minuta.

APTA, BURJAN, HABATIJA ILI ABDOVINA (SAMBUCUS EBULUS. L.)*)

Jednogodišnja je zeljana biljka sa 1 metar visokom stabljikom, sa velikim neparno perastim, nazubljenim, zovi sličnim lišćem. Cvate u pašticima malenim ružičastim, rijetko bijelim mirisavim cvijecima. Cvijet je malo udubljen, napetero rascijepan vjenčić sa pet prašnika i podraslom plodnicom. Cvate od jula do augusta. Plod je malena crna okrugla boba. Za lijek skuplja se korijenje i bobe u oktobru.

Korijen od aplovine poznato je sredstvo za odvajanje loših sokova iz tijela kroz mokraću. U prah istucan korijen služi za čaj; na jednu šolju vode uzme se na vršku noža tog praška, prelije vrijućom vodom i kuha 5 minuta, te uzima se dnevno po 1 šolja svako 1—2 sata po gutljaj. Pije se za čišćenje bubrega, protiv vodene bolesti i bolesti mokraćnog mjehura. Još bolje djeluje kada se ovaj čaj kuha sa zelenim

peršunom i uz to jedu bobe od smreke (10—15 boba). Bobe od aptovine ukuhaju se u sirup sa medom ili šećerom i uzimlju po 2—3 kašike dnevno, uz druge trave za proljetno ili jesensko čišćenje krvi. Rakija od boba pečena miješa se u vodu za obloge protiv vodene bolesti.

ARIŠ GORSKI, MECESAN, LISTVENICA ILI TIS (LARIX EUROPAEA D. C. BEISSEN)

Drvo je 20—40 metara visoko, sa tankim pognutim granama, smeđecrvenom ispucanom korom i šiljastom krošnjom. Fine i mekane iglice rastu zasebno, na dugim izdancima u kiticama po dvadeset do šezdeset, a u jesen padaju. Cvate u aprilu crvenim macama, čije žilave ljuske odrvene i tvore jajolike, jedva 3 cm dugačke češeri (šišarice). Raste po višim gorama, i po drugim ga mjestima sade. Za lijek se skupljaju još zelene šišarice u proljeće i početkom ljeta, iglice u toku cijele godine, a smola i kora u jesen.

Kada se kuha 1—1 1/2 kg iglica i mladih isjecanih češera, u 10—12 litara vode 1 1/2—2 sata i ovaj odvar pridoda u vodu za banju, ove se banje preporučuju nervno rastrojenim, rekonvalescentima i slabim ljudima. Izgnječene mlade iglice rabe se za obloge kod upaljenih rana, prignječenosti i čireva. Čaj od 20 gr kore, sa četvrt litra vina i kašikom meda, kuhan pola sata, (dnevno se popije po 1 šolja našte srce) tjera na mokrenje i liječi vodenu bolest u početku, žuticu, reumu u zglobovima, osip i čireve. Kada se prokuha četvrt litra vina sa tri kašike meda, tome pridoda 4 grama smole od ariša i ostavi pariti na vrućem mjestu 25 minuta, zatim svako dva sata uzimlje po kašika, čisti začepljenu jetru, drobi i la-

gano odvaja pijesak i kamenje iz žuči, bubrega i mokraćnog mjehura, a kod upale grla rabi za grgotanje.

BOSILJAK ILI BOSILJE (ACIMUM BASILICUM)

Jednogodišnja mirisava, zeljana biljka, sa 30—40 cm visokom razgranjenom stabljikom, jajolikim, na kraju šiljastim lišćem i malim bijelim dvousnatim cvijecima, koji stoje u pazušcima lišća i tvore pršljen. Cvate od jula do augusta. Sije se po baščama. Za lijek vrijedi čitava stabljika i sjeme.

Sok izgnječen iz svježeg lišća uštrcava se u uši pri upali slušnika i bubnjače, a protiv hunjavice ušmrkava se u nos. Čaj od čitave stabljike, sa sjemenom zajedno, od 10 gr na četvrt litra vode i 1 kašikom meda, pije se dnevno u više obroka protiv kašlja, bubrežnih bolesti, kada mokraća prži, vjetrova, glavobolje i otužnosti. Bolesnicima sa velikom vatrom daje se od ovog ohlađenog čaja, koji blaži i hladi, svakog sata po jedna kašika za suzbijanje vatre. Kod kašlja rikavca, bolesti grla i usta, kuha se za grgotanje, izapiranje usta (6—8 puta dnevno) čaj od 20 grama na četvrt litra vode i kašikom meda. Vino u kojem je 8—10 sati potopljena čitava biljka bosiljka, jedna šaka na jedan litar vina, grije želudac i popravlja probavu. Ovo vino na jednake dijelove sa zejtinom pomiješano lijek je protiv zatvora kada se popiju 3—4 čašice dnevno.

BIBERNELA, BIBERUŠA, BEDRENICA ILI JARČIJA TRAVA (PIMPINELLA MAGNA L)*)

Ima debeo korijen i 20—30 cm visoku stabljiku sa nasuprotnim, perolikim, na kraju tupo nazubljenim od 3—5 lisaka sastavljenim lišćem. Na gornjim dijelovima stabljike stoji po gdjekoji mali listić. Cvate od jula do oktobra, u gronjama sa ružičasto-bijelim cvijecima. Raste po vlažnim livadama, brežuljcima, jarkovima, a sije se i po baščama. Za lijek se skuplja korijenje za vrijeme cvatenja, teka je ljutog i miriše na biber.

Kada se kuha 10 grama korijena, 6 grama kadulje, 4 grama kantarije sa pola litra vina i 2 kašike meda i uzimlje svakog sata po kašika, čisti se i jača krv i živci, uz tijela se izlučuju loši sokovi, lijek je protiv bolova u prsima, čisti pluća i bubrege od sluzi, lagano odvaja mokraćno i bubrežno kamenje i pijesak, a osobito se preporuča ljudima koji boluju od gihta, ulogama i reume. Kada se dnevno uzme u prah istucanog korijena dva do tri puta na vršku noža sa malo vina ili mlijeka, izlučuju se loši sokovi iz tijela, popravlja se stolica i jačaju probavni organi.

BETONIKA, CRVENA METVICA (BETONICA OFFICINALIS L)*)

To je malena biljčica sa duguljasto-jajolikim, na kraju narovašenim crvenim lišćem. Cvijet je do 10 cm dugačak grozd, sa ružičasto-modrim cvijecima, nalik na divlju koprivu. Cvate od jula do septembra na suhim livadama. Za lijek se skuplja za vrijeme cvatnje i lišće i korijen.

Kada se kuha 15 grama osušenog lišća sa četvrt litra vina i kašikom meda, i uzimlje svakog sata po kašika, liječe se rastrojeni i slabi živci, padavica, žutica, zaduha, služi za čišćenje pluća, protiv povra-

ćanja krvi, žgaravice, vodene bolesti, reume, uloga i gihta. Osušen i u prah izmrvljen korijen 1—2 velike kašike na pola litra mlijeka, uzimlje se protiv povraćanja, protiv bilo kakvog otrovanja. A svjež korijen u mlijeku ili vinu kuhan, 10—15 grama na četvrt litra, rabi se za pročišćenje.

BOGORODIČNA TRAVA, GOSPIN CVIJET, GORAČ, RANJENIK, STRAŠNO ZELJE, ZVONČIĆ, PERIKOT TRAVA, A ZOVU JE I »KRV SV. IVANA« (HYPERICUM PERFORATUM L)*)

Ima golu 30—60 cm visoku granatu stabljiku, sa nasuprotnim jajolikim lišćem, tupog i cijelog okrajka. Kada ga spram svjetla motrimo, izgleda kao da je izbušeno, a uspored okrajka imade crne tačke. Cvate u gronji vrhom stabljike. Žuti cvjetovi od 5 latica, odozdo sa crnim tačkama, imadu mnogo prašnika i jednu podraslu plodnicu. Cvate od jula do augusta. Raste po suhim brežuljcima i suhom težatnom tlu. Za lijek se skuplja cvijeće i lišće za vrijeme cvatenja.

Čaj od 15 grama gospinog cvijeta sa kašikom meda, $^1/_8$ litra vina i $^1/_8$ litra vode, koji se pije dnevno svako pola do jedan sat po gutljaj, lijek je za sluzavost pluća, otužnost, glavobolju, grčeve u trbuhu i želucu, grušanje krvi, bolesti bubrega, jetru, slezenu i mokraćni mjehur. Osobito se preporuča kod slabosti kada se voda ne može držati. Kada se potopi, 12—16 sati, 15 grama samog lišća od gospinog cvijeta sa $^2/_{10}$ litra vode i kašikom meda i uzimlje dulje vremena, uvijek samo po gutljaj, lijek je protiv svih unutarnjih, dapače i veneričnih bolesti. Čaj od po 6 grama gospina cvijeta sa lišćem zajedno, podbjela i omana, sa četvrt litra vina i s jednom kašikom meda,

lijek je za zastarjeli kašalj i sipljivost. Da se ublaže bolovi od opržotine, iščašenja, reumatični i bolovi u zglobovima ili bolovi u krstima i leđima, otekline, pa i krastice i osip kod odraslih i djece, mažu se i taru zejtinom od gospinog cvijeta. Kod grčeva za vrijeme cvijeta u žena, uzme se dva do tri puta dnevno po 8—10 kapi zejtina. Na zejtin se uzme pregršt nerascvjetalih pupova, ostavi ih se da malo provenu, zatim se stavi u staklo od 1 litar i prelije čistim maslinovim zejtinom, začepi slabo pamukom i ostavi na toplom mjestu 6—8 sedmica.

BOŽUR (PAEONIA OFFICINALIS)

Imade kratak podanak, koji je obrastao zadebljalim žilama i uspravnu 40—70 cm visoku golu stabljiku, sa dlanasto razrezanim, nejednako nazubljenim lišćem. Veliki cvjetovi stoje na vrhu stabljike, oni imadu zelenu peterolapnu čašku, pricvjetne listiće i mnogolatičan vjenčić različitih živih boja, ponajviše je ružičast ili crven. Sadi se po baščama. Cvate u maju i junu.

Po močvarnim planinskim livadama raste divlji božur, zvan evropska planinčica (Trollius eropaeus), sa velikim okruglim žutim cvijetom. Mnogobrojni prašnici u samoniklog božura pretvore se u pitomog božura u cvjetne listiće. Obadvije vrste jednako su ljekovite. Za lijek se skuplja korijen i sjeme, u septembru. Kada se uzme dva do tri puta dnevno na vršku noža u prah istucanog sjemena od božura, sa malo vina ili vode, liječi se velika slabost, nesvjestica, vrtoglavica, navala krvi u glavu, katar u prsima, promuklost, rastrojenosti živaca i padavica. U prah istucan korijen, kada se dnevno dva do tri puta uzme na vršku noža sa malo vina, liječi srdobolju, groznicu i rastrojene živce. Koga srce boli, neka

21*

uzme 5 grama u prah istucanog korijena i neka ga kuha sa $^1/_4$ litra vina i 1 kašikom meda, i neka uzimlje svakog sata po jednu kašiku. Gnojave rane i čirevi izapiraju se u odvaru od 1 dkg korijena na 1 litar vode i posiplju nakon toga praškom od korijena. Korijena i sjemena božura ne smije se odviše uzimati jer draži na povraćanje.

BRŠLJAN ILI BRŠTAN (HEDERA HELIX L)

Zimzelena je biljka sa vriježama koje plaze po zemlji, ili se penju po drveću, stijenama ili zidinama, sa kožnatim lišćem raznolikog oblika. Cvate u oktobru, većinom kada ostari i kada je stabljika već odrvenila, zelenkastožutim cvjetovima. Cvjetovi imadu čašku od 5 lapova, vjenčić od 5 latica, 5 prašnika i 1 tučkom. Plod je crna boba, koja dospijeva u proljeće. Raste po vlažnim šumama, a goji se i po baščama. Bršljanovo lišće u vinu kuhano liječi žuticu, vodenu bolest, katar pluća, želuca i crijeva, škrofule, gute, upale mokraćnog mjehura, zastoj mokraće i kada mokraća reže. Drobi i izlučuje kamenje i pijesak iz bubrega, jetre i mokraćne bešike. Pije se tri puta dnevno po jedna čaša. Bršljanovim odvarom treba banjati slabu, rahitičnu i škrofuloznu djecu. Ovim se odvarom izapiraju i gnojave rane, čirevi, kraste, lišaj i upaljene oči. Bršljanovo lišće u sirćetu kuhano stavlja se na stare zanemarene rane, koje već zaudaraju. Ako kome noge otiču, neka provre bršljanovog lišća u zejtinu ili masti i time neka noge oblaže. Kada ženama zastane cvijet a nisu trudne, neka nekoliko dana uzimlju po 3—4 puta dnevno po jednu kašiku ovog lijeka: uzme se mala kašika u prah satrvenog ploda od bršljana, 2 grama u prah satrvenog lišća od rute i 10 grama lišća od kadulje i pomiješa sa jednom kašikom meda.

BOKVICA, KONCULA, ŽILOVLAK ILI TRPUTAC (PLANTAGO MAJOR, MEDIA ET LANCEOLATA)

Bokvica imade debeo zatubast podanak sa prizemnim u krug raširenim jajolikim lišćem od 5—7 žilica, te dugim peteljkama i po više uglastih stabljika bez lišća. Na vrhu stabljike stoji dugačak klas, sa sitnim sivobijelim ili ljubičastim cvjetićima. Dužina klasa je različita, od 7—30 cm. Bokvica imade tri vrste, sa velikim okruglim, srednjim i kopljastim lišćem. Sve tri vrste su ljekovite. Široko i srednje lišće zovu u narodu muškom bokvicom, te ju rabe više za rane i obloge. Kopljasto lišće zovu ženskom bokvicom i rabi se u narodu više za plućne i unutarnje bolesti. Bokvica sa kopljastim lišćem raste većinom po livadama, a sa širokim lišćem po livadama i uz puteve. Cvate od aprila do oktobra.

Za lijek se skuplja korijen, lišće prije cvjetanja, a sjeme kada sazrije. Svježe izgnječeno lišće rabi se sa vrlo dobrim uspjehom kao oblog kod vrućih otoka, rana koje teško zamlađuju i protiv uboda pčela i osa. Kada se sok iz svježe izgnječene biljke nakaplje u svježu ranu, i rana svježom izgnječenom biljkom obloži, zaustavi se krvarenje i rana brzo zamlađuje. Ovaj sok je staro i vrlo omiljeno sredstvo kod turista, kada im se od velikog napora noge upale i nažuljaju, jer ovaj sok odstranjuje upalu, hladi i ublažuje bolove. Ovoga soka 2—3 velike kašike dnevno sa kozjim mlijekom i medom neka uzimlju ljudi koji boluju od vlažnog lišaja. Uz to neka lišaj dnevno dva do tri puta izapiru tim sokom ili jakim odvarom od suhog lišća (1dkg na 1 litar vode). Svaku večer treba lišajeva mjesta čistim maslinovim zejtinom namazati i posuti u prah istucanom ilovačom. Pijenjem svježe izgnječenog soka liječi se katar dušnika, pluća i crijeva, krvarenje dušnika, pro-

ljev, žgaravica, žutica, bolesti maternice, bijeli cvijet i bolesti jetre.

Kada dojiljama mlijeko hoće da presuši, neka peru dojke sokom iz izgnječene bokvice. Kada ko iščaši nogu ili ruku, neka privija svježe izgnječenu biljku. Kome iz usta zaudara, neka trlja zube, mućka usta i grlo grgota svježim sokom. Zimi se rabi odvar od suhog lišća. Odvarom od suhog lišća liječe se vrlo dobrim uspjehom gnjile rane. Uz to treba piti čaj od 30 grama osušenog lišća na pola litre vode i dvije kašike meda, 12 sati držati potopljeno, 10 minuta kuhati i 20 minuta pariti. Ovog čaja uzimlje se jedna šolja našte srce i 1—2 šolje preko dana, svakog sata po kašika. Ovaj čisti sluz i krv, te je lijek protiv svih unutarnjih bolesti, kao groznice, krvavog mokrenja, slabosti u mjehuru, bijelog cvijeta, promuklosti, kašlja, grla i kod svih plućnih bolesti.

Protiv proljeva uzme se 3—4 puta dnevno u prah istucanog sjemena na vršku noža i pije sa zdravim crnim vinom. S vinom kuhano suho lišće lijek je protiv svake groznice. Kada koga zub zaboli, isiječe se svježi, dobro očišćeni korijen od bokvice i stavi oprezno u uho s onu stranu s koje boli zub i bol će doskora uminuti. Za sušičave, slabunjave i prsobolne osobe nedostiživi je lijek sirup od bokvice.

BOROVNICA CRNA (VACCINIUM MYRTILLUS L)

Uspravan je 20—40 cm visok grm, sa jajolikim sitnim, pilasto nazubljenim lišćem. Otomboljeni cvjetovi imadu vrlo malu čašku, kao rub, uglast, blijedozelen, crvenkasto nahukan vjenčić, 8 prašnika i podraslu plodnicu, a tjeraju pojedince iz lisnih pazušaca. Cvate od aprila do juna. Plod je malena crna boba. Raste osobito po gorama, u šu-

mama i ogumcima. Za lijek se skuplja u julu, i to lišće, korijenje i bobe.

Kada se popije dnevno po 3—4 šolje čaja od 60 grama osušenog lišća sa jednim litrom vode ukuhanog do pola litra, lijek je za šećernu i vodenu bolest, slabosti mokraćnog mjehura, a rabi se i za grgotanje kod katara u grlu. Kada se dnevno dobro sažvače i pojede 20—30 osušenih boba, zaustavlja se proljev. Tinktura od boba izvrstan je lijek od griže i srdobolje (vidi srdobolja). Praškom od istucanog i prosijanog korijena, posiplju se, nakon izapiranja, rane i čirevi, pa brzo usljed toga prolaze i zamlade.

Tinktura od osušenih boba borovnice pripravlja se ovako: Na četvrt litra osušenih i probranih boba stavi se $^{3}/_{4}$ litra čiste prepeke rakije, grozdovače ili klekovače. Što dulje bobe u rakiji stoje, makar i 6—8 mjeseci, tim veću snagu i ljekovitost imadu.

BOROVKA BRUSNICA (VACCINIUM VITIS IDAEA L)

Malen je grm sa čvorastim oblim stabljikama i zimzelenim naopačke jajolikim, tamnozelenim, sjajnim, malo nazubljenim s kraja zavrnutim kožnatim lišćem, koje imade odozdo tačkice. Bijeli ili ružičasti cvjetići stoje na vršcima stabljike u punim poniklim prema jednoj strani svraćenim grozdovima. Plod je kao koralj crvena, nakisela boba. Raste na suhom zemljištu po šumama crnogorice, na pjeskulji i tresetu, po visokim gorama. Cvate od maja od jula. Za lijek se skupljaju bobe i lišće u augustu i oktobru.

Kada se dulje vremena pije čaj, svakog sata po kašika od 30 grama lišća na pola litra vode i do napola pusti ukuhati, rastapa se i lagano odvaja

kamenje i pijesak iz bubrega i mokraćnog mjehura. Ujedno jača mokraćni mjehur i lijek je protiv mokrenja poda se. Kada se ovaj čaj kuha sa dvije kašike meda, tjera znoj, odvaja sluz i rabi se kod kataralnih nahlada, reume i gihta. Rak na prsima oblaže se svježe izgnječenim bobama. Ovi oblozi blaže bol i hlade. Svježe izgnječen sok daje se kao osvježavajuće piće bolesnicima sa velikom vatrom i od umora iznemoglima.

BIJELA BREZA ILI BREZ (PETULA ALBA L)

Vitko je, 10—25 metara visoko drvo sa tankim gipkim crveno-smeđim grančicama koje vise, i bijelom glatkom korom, koja se dade odlupiti na kao papir tanke listiće. Listovi su na peteljkama, koso četvorni ili trokutni, zašiljeni i dvostruko pilasti. Cvijetne 3—4 dugačke rese razvijaju se zajedno sa lišćem. Cvate koncem aprila i u maju. Raste svugdje i po visokim planinama, pojedinačno ili u skupinama. Na vlažnom ili močvarnom tlu nalazimo je najčešće. Za lijek se skuplja sok, lišće i kora i rese. Sok se vadi koncem februara ili početkom marta. Lišće za cijelo vrijeme vegetacije, a kora u jesen i proljeće. Čaj od brezovog lišća poznat je lijek od starine i kao i izvrsno sredstvo za odvajanje mokraće. Rabi se sa vrlo dobrim uspjehom kod vodene bolesti, reume, gihta, uloga i protiv raznih osipa, a poznato je i oblaganje lišćem kod napomenutih bolesti. (Vidi vodena bolest i ulozi). Protiv povratne groznice kuha se čaj od 30 grama brezove kore, sa četvrt litra vina i čevrt litra vodė, 12—16 sati drži potopljeno i kuha 15—20 minuta. Ovog čaja pije se dnevno po 2—3 šolje, svakog sata po kašika. Svježe iscijeđen sok iz debla, kada ga se dnevno uzme po 5—6 kašika sa

kozjim mlijekom i medom, ili sa malo vina, rabi se kod proljetnog liječenja za čišćenje krvi i loših sokova iz tijela, protiv sluzavosti pluća, bubrega, pijeska, raznih osipa, a važi i kao izvrstan lijek protiv škorbuta. Da sok ne prokisne odveć brzo, stavi se u staklo 6—8 karanfila i komadić korice od cimeta (tarčina) ili se odmah sa medom u sirup ukuha, ili sa prepekom rakijom pomiješa. Kome je slezena otečena, neka pije našte srce čaj od 20 grama kore i 10 grama papraca (činovnica, Coriandrum sativum L) sa četvrt litra bijelog vina kuhanog. (Lišće od jasena i johe rabi se kod navedenih bolesti, također sa dobrim uspjehom).

BAZGA, BAZOVA, ZOVIKA ILI ZOVA (SAMBUCUS NIGRA)

Grm je ili stablo sa raskrečenim drvenim granama, koje su pune bijele srčike. Kora je blijedo--smeđa i bradavičava. Nasuprotni neparno perasti listovi, sastavljeni su od 3—5—7 jajasto-duguljastih zašiljenih i oštro pilastih lisaka. Vrlo mirisavi cvjetovi istjeruju na velikim, plosnim, sastavljenim pašticama. Cvijet je žućkasto-bijel, kolast, malo udubljen vjenčić. Plod je malena crna bobulja u grozdjama. Cvate od juna do jula. Zova raste samonikla u živicama, gajevima i ogumcima, a sade je i u baščama. Sabire se lišće, cvijet, plod, kora i korijen. Lišće, kora i korijen u proljeće, cvijet ljeti, a bobe u jesen, kada sazriju.

Od mladog lišća 6—8 lisaka za šoljicu čaja i 1 mala kašika meda, vrijućom vodom preliti i poistiha 10 minuta kuhati; pije se kao izvrsno sredstvo za čišćenje krvi, protiv raznih osipa, bolesti pluća, bubrega, jetre, želuca, crijeva, zaduhe i sla-

bog srca. Kod nagluhosti treba uho dva puta dnevno ištrcati odvarom od suhog ili svježeg lišća. Kod ospica i crljenice daje se djeci dnevno 2—3 velike kašike soka od iscijeđenog svježeg lišća sa mlijekom. Na 1 šoljicu mlijeka stavi se 1 kašika soka i 1 kašika meda. Kada se 6—8 sedmica pije čaj od lišća zove, na jednake dijelove pomiješan sa kunicom i kaduljom uz pridodatak meda, liječi se svaka unutrašnja bolest, vatra i hemoroidi.

Cvijet od zove još je ljekovitiji i liječi sve navedene bolesti. Na jednake dijelove pomiješan sa lipom i smrekovim bobama, te medom i limunovim sokom, tjera na znoj, pa se rabi kod svih vrsta nahlade, katara, kašlja i zapaljenja sluznica. U jesen treba 3—4 sedmice dnevno pojesti po 1 mali tanjurić u višekratnim obrocima zrelih boba zovinih posutih sa malo šećera, ili šećera i vina ili limunovog soka. Jedenje boba preporađa cjelokupni organizam pošto i čisti i stvara krv. Sirup od boba sa šećerom i medom, ukuhan za zimu, preporuča se osobama koje mnogo sjede. Taj sirup blago čisti želudac i mokraćni mjehur.

Osušene bobe lijek su protiv srdobolje, kada se 10—15 boba sažvaće i popije sa šoljicom crnog vina, kuhanog sa 6 grama mladog hrastovog lišća. Čaj od 3—4 grama zelene korice (likov), koja se nalazi ispod smeđe kore, jača želučane sokove i liječi kronični želučani katar, kada se dnevno našte srce, 2—3 mjeseca, popije po 1 šoljica toga čaja. Čaj od korijena zove od neprocjenjive je vrijednosti kod vodene bolesti i bolesti mokraćnih organa. Za čaj se uzme 15 grama sitno isjecanog korijena i potopi se u $^1/_4$ litra zdravog vina, 16—20 sati, stoji a nakon toga kuha sa kašikom meda 15 min. i pari još $^1/_2$ sata. Ovog čaja treba uzeti jedan dio našte srce, drugi dio pola sata pred ručak i treći dio $^1/_2$ sata prije

večere. Dakako, da se uz pijenje čaja i dijeta mora držati.

CRNI TRN (PRUNUS SPINOSA L)*)

Nizak je grm sa raskrečenim granama, trnatih ogranaka sa lancelastim pilastim lišćem. Maleni poput snijega, bijeli cvjetići pojave se pojedinačno ili udvoje utroje, neposredno prije listanja i tada pokrivaju često čitave grančice. Više puta pojave se cvjetovi zajedno sa mladim lišćem. Cvate od aprila do maja. Plod je malena, okrugla, koštunjava, izvanredno trpka, modrim pepelom popala boba, zvana trnina, trnula ili kukinja, a može se tek onda jesti kada ju je jak mraz ofurio.

Za lijek se skuplja korijenje u proljeće i jesen cvijet za vrijeme cvatenja, a plod nakon toga, pošto ga je mraz ofurio. Čaj od cvijeta poznat je kao stari kućni lijek za jačanje krvi i želuca, i kao blago sredstvo za čišćenje želuca i crijeva. Za čaj se uzme 35—40 grama svježeg cvijeta ili 5 grama osušenog i prelije sa $^1/_4$ litra vrijuće vode, kuha 1 min. i pari 10 minuta. Ovog čaja popije se po 1 šoljica dnevno, uvijek samo po gutljaj, 3—4 dana. Kada se ovaj čaj procijedi i prokuha sa kašikom meda i popije 2—3 šoljice dnevno, svako $^1/_2$—1 sat po kašika, vrlo je dobar lijek protiv upale pluća i upale dušnika. Kada se daje djeci koja boluju od raznih osipa, da popiju po 1 šoljicu ovog čaja na manje obroke, za nekoliko dana će ozdraviti.

Ovaj čaj se ne uzima dulje od 5—6 dana. Debele osobe koje hoće da omršave neka piju dnevno po 2—3 šoljice 3—4 sedmice čaj od 6 grama cvijeta crnog trna i 6 grama preslice sa $^1/_2$ litra vode i 5 minuta kuhanog. Protiv debljine još je bolje 3—4

sedmice uzimati čaj od po 5 grama cvijeta crnog trna, ruzmarina, kadulje i 2 dkg pelina, 1/4 litra vode i kuha se sa kašikom meda, vrijuće prelije preko toga i pari 20—25 minuta.

Protiv žutice istuče se donja kora korijena i vari 5 grama osušene ili 1/2 dkg svježe kore sa 1/4 litra zdravog vina, dok uvre trećina. Ovog čaja popije se jedan dio našte srce, drugi pred ručak, a treći dio prije večere. U crnom vinu kuhane bobe izvrstan su lijek za dizenteriju. Bobe u vinu ili rakiji potopljene izvrsno djeluju kod bubrežnih bolesti i bolesti mjehura. Rakija pečena od boba crnog trna jača želudac i probavne organe kada se dnevno našte srce popije po 1 mala čašica.

ČESTOSLAVICA ZMIJINA, ZVANA, I DUPČAC I POZEMLJUŠA (VERONICA OFFICINALIS L)*)

Omalena je zeljasta bilina koja pomoću podanka traje više godina. Oble stabljike leže svojim donjim tijelom po tlu i puštaju vlaknasto korijenje. Gornji je dio pridignut i dvoredno dlakav. Jajasto nasuprotno lišće na kratkim peteljkama, mekano dlakavo, na rubu je krupno narovašeno ili kao pila nazubljeno. Iz pazušca gornjeg i srednjeg lišća istjeraju cvijeci u rijetkim grozdovina. Cvijet je živomodar, sa tamnijim žilicama prepleten, kolešcu sličan vjenčić. Raste obilno po suhim livadama, okrajcima šuma uz plotove i ogumke. Cvate od maja do augusta. Skuplja se cijela stabljika, i to za vrijeme cvatenja.

Pije se čaj za predobranu od sušice. Kada se pomiješa na jednake dijelove sa kantarijom, preslicom i vodopijom uz pridodatak meda i popije dnevno po 2—3 šoljice, uvijek samo po gutljaj, izvrstan

je lijek protiv svih bolesti prsa i pluća, pošto polučuje lagano i sigurno izlučivanje sluzi. Kada se ovaj čaj dulje vremena pije, liječi se nervozna glavobolja, a uz to pomaže protiv gihta i reume.

ČUVARKUĆA (SEMPERVIVUM TECTORUM L)

imade ružicu mesnatih jajolikih listova, a iz sredine se razvije cvijetna, liskama pokrivena stabljika, sa ružičastom gronjom bijelih cvjetova. Cvate ljeti. Raste po krovovima, stijenama i zidovima. Za lijek se skuplja lišće za vrijeme cvatenja ljeti. Kada se uzme dnevno po 2—3 male kašike iz svježeg lišća iscijeđenog soka, liječe se nervne rastrojenosti, padavice, prepadanja u snu, i prepadanja male djece.

Ovim se sokom maže osip i čirevi. Kada se uzima dnevno, 2—3 sedmice, po 1—2 šoljice čaja, svakog sata po kašika od 12 grama osušenog ili 1 dkg svježeg lišća na 1/4 litra vode (15 minuta kuhati) jača se i osvježuje čitav organizam i otklanja kod žena preobilno mjesečno pranje. Za vrijeme pranja treba da popiju po 1 šoljicu ovog čaja našte srce, a preko dana svakog sata po kašiku. Sa mašću čuvarkuće, mažu se i oblažu rane od prignječenosti, udara, guke ili vrući otoci. Za mast se uzme pregršt malo izgnječenog svježeg lišća, 9 kašika vode i 20 dkg svinjskog sala i zajedno kuha, dok se stane mast odvajati, a zatim kroz sito procijedi.

ČIČAK, REPUH, PALUŠINA ILI ČKALJ (LAPPA OFFICINALIS ALL.)*

Imade dugačak sivosmeđ vretenast korijen i 1 — 1,50 metra visoku granatu stabljiku. Lišće je veliko srcoliko i runjavo. Cvjeta u glavicama sa grimiznocrvenim cjevastim, gusto zbijenim cvjetićima, koji imade zakačke, te se hvataju na odijela. Cvate od jula-augusta. Raste uz puteve po ogumcima, livadama i neobrađenom zemljištu. Za lijek vrijedi korijen, lišće i sjeme. Dvogodišnje korijenje sakuplja se u proljeće ili u jesen, lišće dok je još mlado, a sjeme kada sazrije.

Kada se od prosušenog lišća kuha čaj (na $^1/_4$ litre vode 6—8 grama) i dnevno popije po 1 šolja našte srce i 1—2 šoljice preko dana, taj čaj hladi, otklanja vjetrove i zapaljenje želuca, te je vrlo dobro sredstvo protiv raznih osipa, čireva, gnojavih rana i grinte. Uz pijenje toga čaja treba osip i rane ispirati i ako je nužno, tim odvarom i obloge stavljati. Na 1 litar vode uzme se 1 dkg sušenog lišća. Ovaj je odvar vrlo dobro sredstvo za grgotanje protiv trulosti i ranica u ustima. Lišće u vinu kuhano lijek je protiv kamenca. Čaj od korijena odvaja mokraću i čisti krv, kada se popije 1 šolja našte srce i 1—2 preko dana. A rabi se za liječenje veneričnih bolesti, škrofula, gihta, podagre, zastarjele reume, vodene bolesti, svih vrsta čireva i otrovanja živom. Kod čireva treba uz pijenje čaja, čireve jačim odvarom (ista mjera kao i kod lišća) ispirati i oblagati oblozima.

Kada se svjež korijen istuca u havanu sa 1—2 kašike vinskog sirćeta, zatim sok istisne i toga soka 8—9 dana našte srce popije po jedna kašika, izgoni se trakavica. Istucan korijen iz čička pomiješan sa

zečijim salom izvlači strana tijela iz rana. Kome se usta iskrenu, neka istuče korijen i lišće od čička sa nižom stabljikom i privije na zdravu stranu. Protiv kila istuče se u prah korijena od malog čička i pospe dobro po trbuhu, zatim privije sa oblogom od rakije. Uz to treba tri puta dnevno uzeti na vršku noža praška od korijena i popiti sa malo vina ili vode. Kada bijesna životinja ujede, uzima se tri puta dnevno na vršku noža istucanog sjemena, da se krv što prije otrova oslobodi. Sjeme od čička još jače djeluje od korijena i lišća. Za jačanje kose i protiv peruti treba sedmično 2—3 puta glavu prati odvarom od korijena, i 2—3 puta sedmično kožu dobro istrljati zejtinom od čička.

Protiv ispadanja kose, natare se koža na glavi sirćetom od čička dva puta dnevno. Kada mala djeca plaču, stavlja im se svježe lišće sa naličjem na trbuščić i odmah se umire. Svaki otok dobro je oblagati svježim i čistim lišćem. Mlado lišće i vršike su i zdrava hrana, kada se obare u slanoj vodi, ili čorbi i začine zejtinom i limunovim sokom ili mladim maslom. Korijen od čička, ako je stariji od godinu dana, nema više ljekovitosti u sebi i ne vrijedi ga rabiti.

Za zejtin se uzme dobra šaka izrezanog korijena, dvije kašike sjemena u staklo i prelije sa 80—90% špiritom, dobro začepi i ostavi 10—12 dana na toplom mjestu. Onda se špirit procijedi i pomiješa sa $^3/_4$ litra zejtina, pamukom začepi i ostavi ponovo 4—6 sedmica na toplome mjestu. I sa špiritom i sa zejtinom mora se sadržaj stakla dnevno promućkati.

DIVIZMA, VUČJI REP, SVIJEĆNJAK ŽUTOCVIJET ILI OŠLJI PELIN (VERBASCUM TAPSUS L)*)

Ima ½ — 1½ metar visoku uspravnu gustim pustom pokrivenu stabljiku, sa sjedećim širokim, jajolikim, pustenim lišćem. U prvoj se godini razvije samo ružica prizemnih listova, a druge se godine razvije visoka stabljika sa velikim kao limun žutim cvjetovima u čupercima, koji tvore veliki grozd na vrhu stabljike. Raste po sunčanim kamenitim brežuljcima i pjeskovitom tlu. Cvate od jula do augusta. Za lijek se skuplja za vrijeme cvatnje i lišće i cvijet.

Svježe lišće 1 dkg na 1 litar mlijeka kuhano rabi se za rastapajuće obloge na otoke, hemoroide i lišaj. Na divlje meso privija se svježe izgnječen list. Čaj od osušenog cvijeta, pomiješan sa šljezom, podbjelom, kaduljom i medom, liječi bolesti pluća, kašalj, prsobolju, groznicu i krvavo pljuvanje. Za grgotanje kod upale grla i za izapiranje nosa nenatkrivljivo je sredstvo ovaj čaj. Zejtin od divizme izvrsno je sredstvo za mazanje bolesnih očiju (dnevno 2—3 puta) i za trljanje protiv reuma i kostobolje. U prah istucan cvijet rabi se za posipanje rana koje teško zamlađuju. Za zejtin napuni se staklo do polovine iskrižanim lišćem divizme i prelije čistim maslinovim zejtinom, začepi slabo pamukom i ostavi na suncu ili toplome mjestu 4—6 sedmica. Divizme imade više vrsta, i sve su jednako ljekovite.

DESPIK, LAVENDEL, ILI PRAVA TRMA (LAVANDULA VERA D. C.)*)

Ima ½ — 1 metra visoku četverosrhu stabljiku, sa asprамnim uskim, lancelastim, unakrst sjedećim zavrnutog ruba lišćem. Modri cvjetovi sa klasovima od pršljena, imadu petorozubu čašku, dvousnat vjenčić, sa dva razvijena prašnika i nadraslu plodnicu. Cvate od jula do augusta. Sije se po baščama. Za lijek se skuplja u septembru cijela stabljika i lišće, a cvijet u augustu. Odvar od 1—1½ kg čitave stabljike, kuhan 1½—2 sata sa 12 litara vode, pridoda se u vodu za banju. Ovakve banje jačaju oslabljene osobe i otklanjaju bol maternice. Parenjem ovog odvara liječi se reuma, giht, neuredan i bijeli cvijet. Protiv navale krvi u glavu, nervozne glavobolje, vjetrova i grčeva u maternici, želucu i crijevima uzme se po 10 kapi zejtina na šećeru. Za zejtin se uzme pregršt provenutog cvijeta, stavi u staklo od 1 litra, prelije maslinovim zejtinom, začepi slabo pamukom i ostavi na toplome mjestu 6—8 sedmica. Kod nervozne glavobolje nataru se sljepoočnice, podušnice, čelo i šija ovim zejtinom.

DOBRIČICA ILI SAMOBOJKA (GLECHONA HEDERACEA L)*)

Malena je trajna zelen, sa puzavom četverouglastom stabljikom i dlakavim uspravnim cvatućim stabljikama. Iz stabljike tjeraju mnogobrojne vriježe, koje se po zemlji na stranu raširе, na uzlovima zakorijene i puštaju nove stabljike sa cvjetovima. Listovi su nasuprotni, srcasto-okruglasti ili gotovo bubrežasti i krupno narovašeni.

Jasnoljubičasti cvjetovi imadu peterozubu ljevkastu čašku, dvousnat vjenčić i četiri prašnika, a stoje u pazušcima listova i tvore prividni pršljen. Cvate od aprila do juna. Raste uz plotove, po živicama, grmlju i gajevima. Za lijek se upotrebljava lišće kada se je dobro razvilo. Skuplja se za cijelo vrijeme vegetacije.

Čaj od lišća dobričice odstranjuje svaku sluz iz našega tijela i rabi se kod bolesti pluća, prsiju, bubrežne sluzavosti, kamenja, pijeska i čireva u bubrezima i želucu, žutice i glavobolje koja dolazi usljed prokvarenog želuca. Za čaj se uzme 12 grama osušenog lišća, prelije sa 1/4 litra vrijuće vode, pridodaje dvije kašike meda i kuha 5—10 minuta. Još je bolje ako se kvasi 12 sati i 5 minuta kuha. Ovog čaja pije se našte srce 1 manja šolja a preko dana svakog sata po kašike. Protiv žutice neka se pridoda još 3 grama pelina.

Kod upaljenog grla za grgotanje uzme se 30 grama dobričice, 1 kašika meda, jedna osmina litra zdravog sirćeta, jedna osmina litra vode i kuha 10—15 minuta. Kod zubobolje mućkaju se ovim odvarom usta. I za ištrcavanje ušiju rabi se sa vrlo dobrim uspjehom kada se na uho gnoj i sluz odvaja. Lišće u samom sirćetu (najbolje jabukovom) vareno, stavlja se kao dobro topli oblozi protiv uloga, krstobolje i reume. Ušmrkavanjem svježe izgnječenog soka, na jednake dijelove pomiješanog sa jabukovim sirćetom, liječi se glavobolja. Ovo ušmrkavanje jača i živce i oči.

GAVEZ (SYMPHYTUM OFFICINALE L)*)

Gavez imade 1/4 — 3/4 metra visoku uglastu kočinjavu stabljiku, sa velikim duguljasto-oštrljastim lišćem bez drška i velikim oblo-zvonastim blijedožutim, ružičastim ili crvenim cvjetovima. Cvjetovi stoje, više njih, zajedno, tvore tobožnji štitac i čine biljku upadnom. Cvate od maja do septembra. Raste po vlažnim livadama, grabama uz potoke i vode. Za lijek vrijedi lišće i korijen. Korijen se skuplja rano u proljeće i kasno u jesen. Korijen se opere i, da ne izgubi odviše od svog sluzavog soka, najprije čitav prosuši, prosušen reže na komadiće i do kraja prosuši na toplome mjestu. Svježe izgnječeno lišće privija se na rane od uboja. Mlado lišće od gaveza pripravlja se za salatu i rabi kod proljećnog liječenja.

Iscijeđen sok iz svježeg korijena zaustavlja krv kod svježih rana. I prijesan i osušen korijen gaveza služi kod prijedora. Čaj od prosušenog korijena izvrsno djeluje kod svih plućnih bolesti, kao upale pluća, bacanja krvi, velikog kašlja sa teškim izbacivanjem sluzi, raznih upala, bubrežne sluzavosti i proljeva. Dnevno treba uzet našte srce jednu šolju toplog čaja i uvečer prije spavanja jednu šolju, a preko svakog sata 2—3 kašike. Korijen sa pola vina i pola vode kuhan daje se bolesnicima svako pola do 1 sat po kašika, kod teške upale pluća, velike vatre i protiv žeđi, kod svake bolesti.

Kod grčeva u trbuhu uzme se ujutro našte srce i uvečer prije spavanja po jedan veći fildžan ovog čaja. Za čaj se uzme 20—25 gr osušenog korijena na pola litra vode, ili vode i vina i kuha 25—30 minuta. Od korijena u mlijeku ili u pivu u kašu raskuhanom, stavljaju se oblozi kod preloma kostiju, ugnječeno-

sti, otvrdnulih otoka i kada oteknu mošnje u čovjeka ili djeteta, ili kada se ko na njih ubije. Oblog treba nakon 24 sata promijeniti. Nakon 3—4 obloga obično biva bolje. Ako je koža ispod obloga pobijeljela, privija se svježe izgnječeno lišće bokvice, a kasnije posiplje sa u prah istucanim suhim lišćem od kupina. Kod preloma kostiju ostavlja se obvoj po 8 dana, nakon 8 dana zamijeni se drugim.

HRAST LUŽNIK, DUB, LUŽNJAK ILI GORUN (QUERCUS PEDUNCULATA EHRH.)*)

Pripada najpoznatijem drveću naših krajeva. On dosegne visinu i do 40 metara a debljinu 2—2 1/2 metra i starost od više stoljeća. Stablo imade veliku krošnju sa raskrečenim svinutim granama, i duboko ispucanu mrkosivu mekanu koru. Na gornjim je granama kora crvenkasta i glatka. Lišće je tamnozeleno na kratkim peteljkama perasto krpasto i s obje strane golo. Žutozeleni cvjetovi se razvijaju zajedno sa lišćem. Plod (žir ili želud) je duguljasto jajast orašćić, odozdo opkoljen drvenim ovojem (kapicom) sličnim zdjelici. Hrastova imade mnogo vrsta. Za lijek se upotrebljava najviše hrast lužnik koji raste svugdje po ravnici, rjeđe po brdima, i česmina ili crnika (Quercus ilex L), koja se nalazi kao grm ili drvo, sa vazda zelenim kožnatim lišćem raznog oblika. Raste u južnijim krajevima naše domovine, Hercegovini, Dalmaciji i Hrvatskom primorju. Za lijek se upotrebljava i skuplja, sasvim mlado lišće i mlada kora u proljeće, a plod (žir) u jesen.

Mlado hrastovo lišće rabljeno kao čaj ne može se dosta preporučiti slabim ljudima, rekonvalescentima, sušičavim, dapače i na srcu bolesnima. Za čaj

se uzme jedna kašika meda i prokuha sa jednom osminom zdravog crnog vina i jednom osminom litra vode, vrijuće prelije preko 25 grama malo prevenutog svježeg lišća, pusti još jednom da provre i ostavi pariti 25 minuta, uzimlje se svako pola do 1 sat po gutljaj. Ovaj je čaj još bolji kada se 20 grama hrastovog lišća pomiješa sa 3 grama kantarije i 2 grama pelina. Ovaj se čaj pije i za čišćenje i za jačanje krvi i želuca i protiv čireva svake vrste. Lišće u pola sirćeta i pola vode kuhano liječi zubobolju. Kada se kuha šaka mlade hrastove kore sa 1 litar mlijeka, i pije dok nastupi povraćanje, ako se na vrijeme upotrebi dok otrov još u krv nije ušao, siguran je protuotrov protiv otrovanja, koje je uslijedilo od kojeg bilo otrovnog bilja ili gljiva.

Odvar mlade hrastove kore (40 grama na četvrt litra vode pola sata kuhati) rabi se za grgotanje kod upale grla, ili kad oteknu vratne žlijezde, protiv promuklosti ili guše. Uz grgotanje stavljaju se oko vrata oblozi sa istim odvarom i mijenjaju svakih 29—30 minuta. Povraćanje krvi iz želuca ili pluća, kod proljeva sa krvlju, kolere, griža i fistula u čmaru, liječi i ustavlja krv, kada se svako četvrt do pola sata uzme po gutljaj čaja od jedne osmine litra vina, jedne osmine litra vode, 1 kašike meda i 40 gr hrastove kore, što treba 20 min. kuhati.

Kod fistula u čmaru i kome ispada zadnje crijevo, treba uz pijenje ovog čaja da uzme dnevno klizmu od 25 grama kore na četvrt litra vode, pola sata kuhati, isprva dnevno a kasnije sedmično 2—3 dobro tople sjedeće banje za 20—25 minuta od četvrt kg hrastove kore, kuhane 1 sat sa 15—20 litara vode.

Kafa od žira lijek je za malaksalost, slabokrvnost, nervozu, besanicu, kostobolju, čamotinju, umne tromosti, rahitis, protiv guka (škrofula) i curenja

iz ušiju. Uzima se 1—2 manje šolje dnevno. Za djecu neka se miješa na jednake dijelove sa prženom raži. Za kafu se žir oljušti i žuta kora skine, zatim prelije vodom i kuha dok postane mekan. Nakon toga izgnječi kao kaša, dobro osuši, zatim preprži, dok se malo zarumeni. Ovako pripravljen žir kuha se u mlijeku sa šećerom kao kakao. Isti žir kao prava kafa može se i dva puta kuhati. Uzimlje se 1 mala kašika na 1 šolju. Ovako pripravljen žir vrlo je ukusan, te ga i djeca rado uzimaju.

Žir samo oljušten, ispržen i kao kafa samljeven, jako gorči, ali jače djeluje, preporuča se za čišćenje krvi, kod šećerne bolesti, šuljeva otvorenih i zatvorenih, protiv nadima i guka (škrofula).

IMELA (VISCUM ALBUM L)

Zimzelen je grmić koji živi kao nametnik na drveću bjelogorice, sa rašljastim granama, kožnatim lišćem i zelenožutim cvijećima. Plod je ljepljiva bijela bobulja. Cvate od februara do marta. Za lijek se sakupljaju kasno u jesen i zimi mlade mekane grančice i lišće. Čaj od 15 grama imele sa četvrt litra vina kuhan 10 minuta, ako se dnevno popije svakog sata po jedna kašika, liječi živčanu rastrojenost, kronične grčeve, padavicu i uzetost, jer pospješuje pravilno kolanje krvi. Povraćanje krvi, krvarenje iz pluća, krvavo pljuvanje i krvotok kod žena, obustavlja se pijenjem čaja od imele. Najprije treba 1 šolju čaja popiti, a kasnije svako pola do 1 sat po kašiku. Uz pijenje čaja treba na želudac, prsa ili trbuh stavljati obloge od ilovače. U mlijeku kuhana imela, 10 grama na 1 šolju, daje se djeci protiv glista. Čaj sa bjelancetom od jajeta pije se protiv krvavih šuljeva. U prah istucan

list, kada se pije dva puta dnevno na vrhu noža, čisti krv i uzimlje se kod veneričnih bolesti. Ko pati od goropaštine, neka uzimlje 6 sedmica našte srce na vrhu noža prašak od imele sa malo vode ili kozjeg mlijeka, i neka za godinu dana ne jede suho ni svježe meso od svinje, koze, tuke i guske, i svako drugo jelo koje nadimlje, kao pasulj (grah) i drugo sočivo. Najbolje usluge čini imela sa hrastova drveta, osobito kod krvarenja.

ISLANDSKA MAHOVINA, ISLANDSKI LIŠAJ, ISLANDSKA PLETIKA ILI PLUĆNIK (CENTRARIA ISLANDICA, ACHARIUS)

Sastoji se od uspravne grmu slične, maslinastozelene ili smeđkaste steljke, sa tamnoružičastim ili bijelim okrajcima. Na najgornjim plosnatim, sitno rojtavim cjepkama, razvijaju se, ali vrlo rijetko, pličasti smeđi plodići. Cvijeta nema. Raste po zemlji u skupinama, po suhom tlu, a osobito u šumama crnogorice po visokim planinama, gdje često pokriva veliki prostor, a mjestimice raste i po ravnicama. Kod nas je mnogo imade na Treskavici, a nalazi se i po drugim visokim planinama. Skuplja se u proljeće i jesen. Prije upotrebe i kada se sprema, mora se oprezno očistiti.

Islandski lišaj mora se najprije 8—10 sati držati potopljen, a nakon toga u istoj vodi kuhati, dok postane dobro sluzav. Na pola litre vode stavi se 30—40 grama lišaja, 1 kašika samljevenog aniža i 2 kašike meda. Ovog čaja treba popiti najmanje po 2—3 šolje dnevno, 1 šolju našte srce i 1 uvečer, a preko dana već spram boli svako pola do 1 sat po

kašiku. Ovaj čaj je izvrsno sredstvo protiv svih upala i nahlada, kao: promuklosti, prsobolje, plućnog katara, grčevitog kašlja i sušice, jer čisti i jača pluća, osim toga čisti i jača probavnu sluznicu želuca, crijeva, slezenu, jetru, žlijezdu gušteraču, bubrege i mokraćni mjehur, stoga je lijek za slabu probavu, proljev, neurednu stolicu, slaba crijeva, čireve u crijevima i želucu, žuticu i šećernu bolest (i ako imade u njemu dosta škroba). Ovaj se čaj osobito preporuča slabunjavim trudnim ženama, za jačanje svoje i svog poroda. A i drugi slabi ljudi, rekonvalescenti i djeca neka ga piju barem po 1—2 šolje dnevno.

Ni zdravim neće škoditi ako ga od vremena do vremena, po 8—10 dana piju za čišćenje i jačanje sluznica.

IĐIROT (ACORUS CALAMUS)*)

Raste uz obale rijeka i voda neteča. Podanak mu je položen i kao prst debeo, naraste 60—120 cm. Lišće je maču slično, trouglasto, kao trava zeleno, 90—120 cm dugačko. Batvo ili tuljak je dvosječan, a klip koji je gusto sitnim zelenkastožutim cvjetovima zbijenim osut, izbija po strani iz sredine batva. Cvjeta u junu i julu. Podanak ima osobito jak miris i gorkog je okusa. Za lijek upotrebljava se podanak, koji se kopa u proljeće, ili u jesen nakon cvatenja, pošto je i lišće počelo da vene. Podanak ne valja oguliti, oguljen odviše ishlapi. Kada se sprema kao slatko ili ošećeren samo, onda ga treba oguliti.

Iđirot je izvrstan lijek protiv groznice, pa je zato za močvarne i vlažne krajeve od neprocjenjive vrijednosti. Iđirot kao čaj, 6—8 grama na četvrt litra vode ili vina, izvrsno je sredstvo za jačanje želuca i živaca, lijek protiv nadimanja, slabe probave, sluzavnosti bubrega, uloga, lupanja srca, raznih nahlada, kašlja, upaljenih sluznica, sandžija, povratnih groznica, omaglice, otužnosti, podrigivanja, žutice i protiv guka, čireva i kostobolje. Kada se pomiješa na jednake dijelove sa preslicom i pelinom, izvrsno je sredstvo protiv vodene bolesti, jer čisti, jača i popravlja krv i odstranjuje loše sokove u tijelu. Sa pelinom i medom popravlja probavu, nejelost, neuredan cvijet kod žena. I slabunjavoj djeci treba davati dnevno po jedan fildžan tog čaja našte srce.

Kod raznih čireva, uloga i kostobolje, stavljaju se oblozi sa praškom od iđirota i prepekom rakijom. Protiv zubobolje kuha se korijen od iđirota u vinskom sirćetu sa pridodatkom meda i koliko je moguće trpjeti vruće stavlja se na bolno mjesto. Rakija od iđirota rabi se za ispiranje usta, odstranjuje trulež i učvršćuje zubno meso. Kod nesvjestice, podrigivanja i otužnosti, treba uzeti 15—20 kapi ove rakije na čašu vode ili komadić šećera. Melanholičari i hipohondri neka dnevno uzimaju dva puta 15—20 kapi zejtina od iđirota na komadiću šećera, uz to neka istaru sljepoočnice, podušnice i vratne žile istim zejtinom.

JAGODA ZVANA I MAMICA (FRAGARIA VESCA L)

Ima obao kos podanak iz kojeg izbija lišće, cvjetovi i tanke povaljene vriježe, koje mjestimice opet korijenje puštaju. Listovi su na dugačkoj peteljki sa tri jajolike na kraju narubljene liske. Liske su odozdo sivozelene i svilovlasom su pokrite. Na kraju čupavih stabljika stoji paštitac sa nekoliko cvjetova. Cvijet je pravilan vjenčić sa

5 latica i mnogo žutih tučkova. Raste u kolosijecima, na prikrajcima šuma, ogumcima i brdima. Cvate od aprila do juna, upotrebljava se cvijet i lišće, a skuplja se za vrijeme cvatenja.

Suho lišće rabi se kao čaj, na jednake dijelove pomiješan sa lišćem kupine, lazarkinje, kadulje, majčine dušice, boba smrekovih, sa plodom ili samo sljemenkom od divlje ruže. Osobito se preporuča za dnevnu uporabu 1—2 šolje na šolju po 5 grama, osobama živčano rastrojenim, te na žuči, bubrezima i mokraćnom mjehuru bolesnima. Čaj čisti krv i odvaja loše sokove iz tijela. Kada se u toku 4—6 sedmica pojede dnevno od ½—1 litra zrelih boba od jagoda sa mlijekom, vinom ili limunom, polučuje se izlučivanje pijeska i kamenja iz bubrega i žuči, liječi žuticu, jača srce, otklanja bol u bokovima, služi kao okrepa za rekonvalescente pošto odvaja ugljičnu kiselinu iz tijela i čisti krv. Sirup od boba čini velike usluge kod plućnih bolesti i velike vatre, kada se daje bolesnicima sa vodom pomiješan. Mnogi ljudi dobiju nakon užitka jagoda osip po licu i tijelu, koji je vrlo nedužan. To se može spriječiti kada se jagode pasiraju da se odijele od sjemenki. Jagode valja pasirati na sito od strune, nipošto na sito od žice.

JETRENJAČA, BIJELI TETRLJAN, ILI MACINA TRAVA DIVLJAKA (MARRUBIUM VULGARE L)

Imade 30—50 cm visoku, granatu, sivobijelim dlakama pokrivenu stabljiku, jajoliko nameružano dlakavo lišće i sitne bijele cvjetiće sa dlakavom čaškom. Cvate od juna do kasno u jesen. Biljka je vrlo ugodnog mirisa, a lišće ljutog i gorkog okusa. Raste po neobrađenom tlu, uz plotove i puteve. Za lijek se skuplja lišće cijelo ljeto.

Čaj od lišća ove biljke ubraja se među najbolje lijekove za lagano odstranjenje sluzi i rabi se sa najboljim uspjesima kod teškog kašlja, čisti od sluzi pluća i bubrege, blaži bolove u jetri, otklanja žuticu i vodenu bolest iz početka, popravlja neuredan cvijet, lijek je protiv slabokrvnosti, bljedobolje,želučanih i crijevnih bolesti, šuljeva i rastrojenih živaca. Za taj se čaj uzima 20 grama osušenog lišća, potopljeno se drži 12 sati u četvrt litra bijelog vina i četvrt litra vode i kuha sa tri kašike meda 10 minuta. Uzimlje se našte srce jedna mala šolja, a preko dana svako pola da jedan sat po gutljaj.

JAGORČIKA MIRISAVA VISOKA ILI GALČINA (PRIMULA OFFICINALIS JACIP)*)

Zvana i jaglac, galčina ili vjesnača jara, proljetna je biljka sa debelo žiličavim podankom, sa jednim ili više cvjetnih batava bez lišća i ružicom prizemnih listova.

Listovi su duguljasto-jajasti, nameružani, narovašeni perastim žilicama.

Cvijet je mirisav, blijedožut, ljekovit vjenčić na 20—30 cm visokom batvu, koji ima na kraju jednostran štitac obrašten sitnim zaliscima.

Cvate u aprilu i maju.

Raste po suhim livadama, šumskim rubovima, grmlju i proplancima.

Skuplja se u maju, za lijek vrijedi lišće, cvijet i korijen. Mlado lišće služi sa limunom i zejtinom za salatu ili za ukusno varivo i zeljanicu, za proljetno liječenje. Suho lišće rabi se za čaj sa vrlo dobrim uspjehom protiv glavobolje, uzrujanosti, vrtoglavice, navale krvi u glavu i kod živčano rastrojenih ljudi, jer krijepi živce. Uzme se 20 grama

Šira ili jabukovo vino preporuča se za piće odviše debelim ljudima da omršave bez loših posljedica za zdravlje. Ovo je vino blagotvorno piće za svakoga, a osobito za ljude koji boluju od raznih lišajeva i osipa po tijelu, neurastenije, na bubrezima, i mokraćnoj bešici, koji imaju slabu probavu, omaglicu, šuljeve, lupanje srca, suvišnu kiselinu u stomaku, okobolju osobito ako je od škrofula, neka piju dnevno po 3—4 čaše. Škrofule treba uz to piće dnevno jednom oblagati kuhanim slatkim i sitnim šećerom posutim jabukama.. Ovaj je oblog dobar i za druge bolesti. Svaku kukobolju (išijas) liječe oblozi od trulih, ali pljesnjivih jabuka, kada se dnevno oblaže 10—14 dana.

Kod navale krvi u glavu treba 3—4 puta ušmrkavati jabukova sirćeta. Sirće od jabuke divljake još je korisnije. Protiv uzetosti treba uzeta mjesta trljati i pariti jabukovim sirćetom, uz to ih i toplo oblagati istučenom u jabukovom sirćetu i vodi (po pola) kuhanom zobi. Svaki otok rastjeruju oblozi sa jabukovim sirćetom, uz to treba ušmrkavati sirće i uzeti za otvor. Kada se stavi 5—6 litara jabukova sirćeta u vodu za banjanje, liječi se ukočenost, hipohondrija i melanholija. Protiv nervne glavobolje treba potiljak i vratne žile oblagati toplim oblozima od jabukovog sirćeta. Protiv reume razvare se u jabukovom sirćetu pretucane bobe od smreke, zatim procijede i ovim se razmuti ilovača i oblažu bolna mjesta. Kod reume dobro je istrljati bolna mjesta sirćetom i zejtinom. Na vruće otoke stavlja se svježe izgnječeno jabukovo lišće i mijenja svaka 3—4 sata. Kada se jabukovo vino prelije po cvijetu od lazarice, jagodama, iskrižanim breskvama ili narančama, vrlo je ugodno osvježavajuće piće za velike žege. Jabukovača sa malinovim sirupom izvrsno je piće protiv žeđi.

KADULJA ILI ŽALFIJA, KUŠ I LJEKOVITA SLAVULJA (SALVIA OFFICINALIS)

To je 30—60 cm visok polugrm. Stabljika je uspravna, četverouglasta, sa mirisavim, srcasto-jajastim, nameružanim, a na kraju dvostruko narovašenim lišćem. Lišće kao i stabljika sivim je pustom pokriveno. Veliki tamnoljubičasti cvjetovi su u klasovima od pršljena sastavljeni. Cvijet je dvousnat, a čaška i vjenčić imadu žljezdaste dlake. Raste divlje po kamenitim, neplodnim mjestima, a goji se i po baščama. Cvate od maja do jula.

Za lijek se skuplja lišće i mlade grančice, i to prije cvatnje. Imade i livadna kadulja (Salvia Pratensis), ali ova nije toliko ljekovita, pa ako se za lijek upotrijebi, valja je dvostruko uzeti. Kada se pije što više topao čaj od 45 grama kadulje, 20 minuta kuhane na pola litra mlijeka i 1 kašikom meda, liječi se promuklost. Sa pola vina i pola vode kuhana, čisti i jača krv i živce, grije želudac, otklanja vjetrove, pomaže kod svake vrste nahlade, katara i influence. Izvrstan je lijek za čišćenje jetre i protiv bubrega i protiv noćnog znojenja. Pomiješana sa bobama od smreke i pelinom, lijek je protiv trbušnog tifusa. Uz pridodatak tinkture od omoravke, 50—60 kapi na čašu čaja, rabi se za grgotanje kod difterije, svih bolesti dušnika i izapiranje gnojavih ranica u ustima.

Da zubi bijeli i čisti ostanu, a zubna čeljust zdrava i čvrsta, valja od vremena do vremena zube i čeljust svježim lišćem trljati ili u prah tucanim suhim lišćem čistiti. Stare i gnojave rane brzo zamlađuju kada ih se izapira i oblaže odvarom od kadulje. Kada se 3—4 sedmice uzimlje tri puta dnevno na vršku noža u prah istucanog lišća od kadulje, izvrsno djeluje na čitav organizam, jer čisti krv

i jača želučane sokove. Isto se polučuje pijenjem 2—3 čašice vina od kadulje. Za vino se uzme jedna pregršt svježeg čistog lišća, prelije sa 1 litar zdravog vina i ostavi 8—10 dana dobro začepljeno. Više puta u toku dana valja promućkati bocu sa lišćem i vinom.

KAMILICA, TITRICA, KAMOMILA, RAMAN, KOKOTNJAK ILI TELENAK (MATRICARIA CAMOMILLA L)

Ima 15—30 cm visoku bradičavu razgranjenu stabljiku, sa kao pero tanko raščijanim lišćem, bijelih na obodu glavice uzvraćenih a u sredini žutih cvijetaka. Cvjetni dršci i čunjasto cvjetište je šuplje. Cvijet je posebno ugodnog mirisa, a cvate od juna do jula. Raste po težatnom zemljištu, po poljima i uz puteve. Za lijek se skuplja lišće i cvijet u junu i julu. Kada se 15 grama kamilice prelije šoljom vrijuće vode, zatim poklopi i ostavi 10 minuta, i taj čaj topal popije, blaži bolove i grčeve od nahlade, otklanja navalu krvi u glavu, otklanja vjetrove, umiruje živce, popravlja stolicu i grije želudac. A kada se toga čaja popije tri puta dnevno po jedna šolja, tjera na znoj i lijek je od nervne rastrojenosti, bolesti jetre, bubrega, mokraćnog mjehura i šuljeva. Kamilica u vrećicama od pola do jednog kilograma, vrijućim sirćetom prelivena, vruća se oblaže na reumatične otekline, guke, micinu, čireve ili potkožnjake, tvrda otečena jetra ili slezena. Takav oblog zamekša, rastapa i otklanja otok, uz to blaži i bolove. Oblozi se mijenjaju svako ½—¾ sata. Uz ove obloge treba dnevno popiti po 1—2 šolje čaja od 4 gr gorke troliske, 4 gr pelina i 6 gr kadulje na 1 šolju vode, za odvajanje loših sokova iz tijela kroz izmet i mokraću.

KANTARIJA, KITICA, GORČICA ILI GROZNIČAVKA (ERYTHRAEA CENTAUR. PERS.*)

Ima 20—30 cm visoku, četverosrhu, vrhom razgranjenu stabljiku, sa duguljasto-jajolikim nasuprotnim lišćem i kiticama crvenoružičastih cvjetića. Cvate od jula do septembra, a cvijeci se otvaraju samo na sunčanom svjetlu. Za lijek se skuplja lišće i cvijet za vrijeme cvatenja. Dnevno se popije po 6 šolja čaja, uvijek samo po gutljaj, od 10 grama kantarije sa $^{2}/_{10}$ litra vode. Ovaj čaj jača želučane sokove, otklanja bolove u želucu, sluz iz želuca, crijeva, jetre i bubrega, žgaravicu, nejelost, glavobolju, popravlja neurednu probavu i neuredan cvijet u žena. Kada se kuha 10 grama kantarije sa 2 kašike meda i 4 grama pelina, otklanja se otvrđenje pluća, koje je često posljedica upale pluća i žučno kamenje i kašalj rikavac. Odrasli uzimaju svako pola sata, a djeca svaki sat po kašiku. Čaj od 10 grama kantarije i 10 grama kadulje na četvrt litra vode, pije se dnevno po 2—3 šolje protiv čireva i osipa. Za jačanje mišića i protiv groznice kuha se 45 grama kantarije u $^{3}/_{4}$ litra vina. Rakija u kojoj je potopljena kanatarija uzimlje se dnevno 2—3 puta po 20 kapi kod svih navedenih bolesti, sa vrlo dobrim uspjehom. Za spravljanje rakije napuni se staklo do dvije trećine provenutim lišćem i cvijetom, nadolije rakijom i stavi na suncu 6—8 sedmica.

DIVLJI KESTEN ILI MADJAL (AESCULUS HIPPOCASTANUM)

Veliko je drvo 20—30 metara visoko, sa velikom gusto lisnatom krošnjom i ispucanom smeđom korom. Na debelim grančicama razvijaju se u aprilu i maju veliki sjajni pupovi, od kojih ljuske (pridankovi listovi) daju neku

kao smolu ljepljivu tvar. U unutrašnjosti pupova, ovim ljuskama zaštićeni od zimske studeni, razvijaju se listovi i cvjetovi. Listovi su veliki na dugačkim peteljkama sa 7, kao prsti na dlanu, sastavljenih lisaka, a liske su klinaste i kao pila dvostruko nazubljene. Lijepi simetrijski, bijelo, žuto i ružičasto-pjegavi cvjetovi stoje u ispravnim kitama. Cvijet imade čašku kao zvonce, 4—5 nejednakih latica i 7 svinutih prašnika koji vire napolje. (Imade divljih kestena koji crveno i žuto cvatu). Plod je bodljikav tobolac sa 1—4 vrlo velike sjajno-smeđe sjemenke.

Za lijek se skupljaju pupovi i cvijet u proljeće, a u jesen sjemenke (kesten). Pupovi i cvijet vrlo su dobro sredstvo protiv reumatičnih bolova, uloga, neuralgije i gihta. Staklo, poširokog grla, napuni se svježe ubranim i malo prosušenim pupovima i cvijetom od divljeg kestena, prelije sa 60—70% čistim špiritom, dobro zatvori i ostavi na suncu ili toplome mjestu 6—8 sedmica. Još bolje i djeluje i liječi reumu i uloge kada se staklo napuni do polovine hruštevima (Maikäfer) a polovina pupoljcima ili cvijetom, prelije špiritom i ostavi 10—12 sedmica. Svaki od ovih špirita pomiješa se po pola sa terpentinovim uljem, bolna mjesta time dobro istrljaju i toplo previju. Kada se četvrtina nastruganog kestena uzimlje 2—3 dana našte srce sa malo vode, liječi se groznica od nazebe, pijenjem rakije otklanjaju se nadim i vjetrovi. Protiv proljeva nastruže se polovina kestena i popije ili sa kuhanim crnim vinom, ili crnom kafom bez cikorije dnevno 2—3 puta. Kraj toga, želudac i trbuh dobro umotati, a pod tabane staviti tople cigle umotane u krpe sirćetom nakvašene.

KISELICA (RUMEX ACETOSA L)

Trajna je zelen sa uspravnom 35 cm do 1 metar visokom lisnatom stabljikom. Listovi su streličasta oblika, donji na prilično dugim peteljkama, dok gornji sjede bez peteljke na stabljici. Maleni dvodomi crvenkastozeleni cvjetovi tvore metljicu na vrhu stabljike. Cvate od maja do augusta. Raste svugdje po livadama, a zbog ugodnog nakiselog ukusa sadi se sa još nekim vrstama po baščama. Za lijek se sakuplja mlado lišće u proljeće, sjeme poluzrelo ljeti, a svježa se biljka rabi cijelo vrijeme vegetacije. Kiselici livadnoj srodna je i širokolisna ščavlika, štavlje, steža trava ili crveni štir *(Rumex aquaticus L et Mercurialis annua et perennis)*, koja raste po vlažnim livadama, a ponajviše uz jarkove, puteve i po neobrađenom zemljištu. Sve vrste kiselice ljekovite su, a upotrebljuju se za čišćenje krvi. Mlado se lišće preporuča osobito za proljetno čišćenje krvi, a rabi se u obliku svježe izgnječenog soka, kada se uzme dnevno po 1—2 kašike u vinu, mlijeku, vodi, medu ili sirupu, ili u obliku čorbe, umaka, salate, variva, tjestenine, a osobito je prijatna pita sa mladim sirom. Kada se uzme 10 dkg svježeg lišća i 1 dkg osušenog (osušeno se lišće potopljeno drži 12—16 sati) i kuha 20—25 min. sa 1/2 litra vina i 1/2 litra vode i od ovog čaja popije dnevno po 3—4 šolje, liječi se trbobolja, žutica, šuljevi, neuredan cvijet kod žena i osip (lišaj), pošto kroz mokraću odvaja sve loše sokove iz tijela. Protiv ovih bolesti vrijedi i svježe izgnječen sok. Kada se svježe lišće istuca i njime oblažu tabani, izvlači se vatra iz tijela i rabi se kada bolesnik ima visoku temperaturu. Kada se upaljena mjesta oblažu svježim malo izgnječenim lišćem, koje je 1/2—1 sat bilo potopljeno u sirćetu, izvlači se vatra i bol. Kada žene rode, a prsa im otvrdnu, neka ih premažu čistom

svinjskom masti i oblože svježim izgnječenim lišćem od kiselice. Kada žene imaju previše mlijeka, neka prsa oblažu svježe izgnječenim lišćem. Kod šarboka istrlja se dnevno 4—6 puta zubno meso svježim lišćem kiselice, a ranjava se mjesta oblažu izgnječenim u sirćetu potopljenim lišćem. Uz to treba dnevno popiti po 2—3 kašike svježe izgnječenog soka sa malo meda i vina. Izgnječeno i sa svinjskom mašću u melem istrveno lišće stavlja se na crni prišt, koji od toga sazrijeva i otvara se. Sjeme od kiselice u prah istucano i pomiješano sa sjemenom bokvice, liječi srdobolju (proljev), kada se dnevno uzme 2—3 puta uvijek po 1 kašika sa malo zdravog vina. Čaj od osušenog lišća 80 grama na 1/2 litra vode i 1/2 litra vina, 12 sati potopljenog i 15 minuta kuhanog čisti i jača krv. Vatru iz upaljenih rana oduzimaju oblozi ovog odvara. Ljudi koji boluju na plućima i raznim želučanim bolestima, neka ne rabe kiselicu, iako je za druge navedene bolesti izvrstan lijek.

KUPINA BRESTOVA, OSTRUGA ILI KUPINA PEPELJUGA (RUBUS FRUTICOSUS, ET R. CAESIUS L)

Grm je raznolikog oblika, sa mnogo vitkih, dugačkih, povinutih i bodljikavih grana. Peroliko lišće, na okrajcima je pilasto narubljeno i sastavljeno od 3—5 lisaka. Cvate u kitama, ružici sličnim bijelim ili blijedoružičastim cvijecima. Cvjetovi stoje na pašticu, imaju 5 lapova čaške, 5 latica vjenčića i mnogobrojne prašnike. Cvate od juna do augusta. Plod je sjajno-crna tečna boba u kupine pepeljuge, modrim je pepeljkom posut i kiselkast. Raste po grmlju, ogumcima i poljima. Za lijek se skuplja korijen u proljeće i jesen, mlado lišće i izdanci u

proljeće, cvijet za vrijeme cvatenja, bobe zelene i kada sazriju.

Čaj od mladog lišća, pomiješan na jednake dijelove sa lišćem od jagoda, lazarkinjom i majčinom dušicom, rabi se umjesto drugog čaja za svakodnevnu uporabu. Ovaj čaj hladi i blago izlučuje loše sokove iz tijela sa mokraćom. Čaj od lišća i mladih izdanaka rabi se za grgotanje kod bolesti grla i desni. Čaj od cvijeta pomiješan sa lišćem i grančicama imele (bez boba) obustavlja krvotok kod žena.

Čaj od korijena pospješuje probavu i mokraćno izlučivanje. Čaj od žila i korijena, u crnom vinu kuhan, obustavlja krvotok kod žena za vrijeme mijene (Wechseljahre). Slab želudac jača kada se jedu svježe zrele bobe sa vinom, šećerom i cimetom. Sirup od boba čini dobre usluge kod bolesti sa velikom vatrom, jer hladi, osvježuje i krijepi, stoga se i rekonvalescentima preporučuje.

Ko imade trakavicu, neka se 3 dana vrlo slabo hrani haringom, šunkom i čorbom, a ko ima zrelih kupina, njih neka što više jede. Četvrti dan neka ništa ne jede i neka uzme 2 kašike ricinusovog ulja sa dosta sirupa, oslobodiće se trakavice. Od zrnja prijesnih boba i sirupa razboli se trakavica i bez velike muke izlazi.

Osušene zelene bobe liječe proljev, kada se u prah istuku i uzme toga praška na vrhu noža 2—3—4 puta dnevno i popije sa malo vode ili vina. Ko je slab na želucu, neka uzme dnevno 1—2 male čašice rakije i od zrelih boba ojačat će i popravit će želudac. Za rakiju se uzme dobra pregršt zrelih boba, 1/4 kg žutog (kandis) šećera, prelije se 1 litrom prepeke rakije i ostavi na suncu 6—8 sedmica.

KUNICA, STOLISNIK, HAJDUČKA TRAVA ILI KOSTENICA (ACHILLEA MILLEFOLIUM)*

Ima visoku uspravnu, svijetlozelenu ili crveno-smeđu, češće i granatu stabljiku, sa višestručno kao pero razdijeljenim dlakavim lišćem i sitnih i u plosnatu gronju sastavljenih, bijelih i ružičasto bijelih glavica cvijeta. Cvate od juna do oktobra. Raste po livadama, pašnjacima, putevima i sunčanim obroncima. Za lijek se skuplja cijela stabljika koncem maja do jula. Sok iscijeđen iz svježe mlade biljke pije se dnevno 1—2 kašike uz pridodatak meda, za čišćenje krvi i jačanje probavnih organa. Osobito se preporuča osobama koje boluju na jetri, slezeni, gušterači, od žutice, od navale krvi u glavu, katara u crijevima i želucu, grčevima, groznici, lupanju srca, bolovima u leđima i krstima, neurednom mjesečnom pranju, bijelom cvijetu, krvavim i zatvorenim šuljevima, od nesanice i raznih osipa i čireva. Kod kronične upale jetre, treba dnevno popiti po 2—3 šoljice čaja od 10 gr cvijeta od kunice, 6 gr gospina cvijeta od crnog trna na ¼ vode s jednom kašikom meda. Čaj od 10 gr kunice, 6 gr gospina cvijeta, 3 gr pelina i kašike meda na ¼ litra vode, pije se dnevno po 1—2 šoljice, protiv reume, grčeva u zelucu i protiv bolesti pluća. Čaj od osušenog cvijeta 10 gr na ¼ litra vode, s jednom kašikom meda rabi se sa istim uspjehom kod svih navedenih bolesti. Svježe izgnječeno lišće privija se na prsa pri povratnoj groznici, na rane, čireve i vruće otoke. U prah istucano i prosijano lišće i cvijet uzima se 2—3 puta dnevno na vršku noža za jačanje i čišćenje krvi i želuca. U prah istucano i prosijano lišće i cvijet uzima se 2—3 puta dnevno protiv svih navedenih bolesti, po 3—4 male kašike.

KOPRIVA ILI ŽARA (URTICA DIOICA L)

Ima puzav podanak i uspravnu četverouglastu stabljiku, sa nasuprotnim srcastim, zašiljenim, krupno narubljenim lišćem sa kratkim peteljkama. Lišće i peteljke pokriveni su žaokama, koje su na vrhu kukaste, a pri dnu debele. Kada ih dodirnemo, odlome se i izliju nam svoj oštar sok u kožu, koji nas jako žari. Cvijet je strmogledna metlica, koja izbija iz lisnih pazušaca, sa neuglednim dvodomim zelenkastim cvijećima. Cvate od jula do septembra. Raste kao korov uz puteve, plotove, u gajevima i planinama i svugdje po zapuštenim mjestima. Za lijek sakuplja se korijenje u proljeće i jesen, lišće i vrške u proljeće, čitava stabljika čitavu godinu, a sjeme u augustu i septembru.

Čaj od čitave stabljike, zajedno sa korijenjem, 25 dkg svježe biljke ili 3 dkg osušene na 2 litra vode, 12—16 sati držati potopljene ½ sata poistiha poklopljeno kuhati i ½ sata pariti, odvaja sluz iz pluća, čisti želudac, jetru, crijeva, lijek je protiv slabokrvnosti, šuljeva, žutice, a važi i kao izvrsno sredstvo protiv malarije i drugih groznica, pošto najviše kroz mokraću odvaja sve loše sokove iz tijela. Kada se 10 dkg lišća i korijena koprive pomiješa sa 2 dkg bokvice i 1 dkg pretucanih boba smrekovih i potopi 12—16 sati, sa 1 litrom zdravog crnog vina i kuha ½ sata sa 4 kašike meda i pari ½ sata pa uzima mlaki čaj svaki sat po 1 velika kašika, liječe se čirevi u stomaku i crijevima. Ovaj se čaj rabi i za grgotanje protiv sluzavosti u vratu.

Čaj od 1 dkg svježeg lišća koprive, 1 dkg obične kiselice ili šćavlike (štavlje ili štir) i 1 dkg bokvice kopljastog lišća, na 1 litar vode, 12 sati držati potopljeno, 10 min. kuhati sa 2 kašike meda i 20 min. pariti, čisti i stvara krv, pospješuje probavu i

otklanja uzrujanost i besanicu. Toga čaja treba uzeti našte srce 1 šoljicu, a preko dana svakog sata po kašiku.

Kada se uzme 20 dkg svježeg korijena od koprive ili 3 dkg osušenog i potopljeno drži 16 sati u 2 litra zdravog, neprepariranog crnog vina, zatim kuha sa 8 kašika meda 1/2 sata i 1 sat pari, pa uzima svako 1/2 — 1 sat po kašika, vrlo je dobar lijek protiv vodene bolesti, uloga, gihta, jetre, bubrega, nesvjestice, nesanice, strahovanja, dapače i veneričnih bolesti.

Od mladog lišća koprive prigotovljavaju se razna jela, koja se osobito preporučuju slabokrvnima. Oblozi od svježeg lišća, istucanog sa nešto soli, ublažuju reumu u zglobovima. Iscijeđen sok iz svježeg lišća, kao oblog stavljati na oči, liječi upalu očiju.

Ko trpi na ulozima ili reumi, neka bolna mjesta dnevno išiba 2—3 puta svježim koprivama, zatim da legne u krevet barem 1 sat. Za vrijeme šibanja mora se čuvati od promaje.

Sok iz koprive liječi mucanje, kada se dnevno 4—5 puta, 2—3 kapi ovog soka kapne na jezik. Za mujasil iznutra istuku se mlade žile koprive i pomiješaju sa zdravim medom i mladim maslom (buterom) i uzima 5—6 jutara našte srce po kašika. Ušmrkavanjem osušenog u prah izmrvljenog lišća ustavlja se preobilno krvarenje iz nosa.

Kada se dnevno 5—6 puta uzme na vršku noža osušenog lišća i popije sa malo vina ili čaja, liječi se sušica u početku, krvarenje iz pluća, hemoroidi i menstrualna krvarenja, srdobolja, kašalj i kostobolja. U istu se svrhu upotrebljava i iscijeđen sok iz svježe biljke, kada se dnevno uzme 5—6 kašika tog soka.

Lišće od koprive osuši se u hladu na promaji, satare i kroz isto prosije. U koga su se ognojile rane usljed ožeglina i ne mogu da prođu, neka ih pospe ovim praškom i premaže maslinovim zejtinom. Kada se po razgoritoj žeravici pospe sjeme od koprive i time nakađuju čirevi, brzo prolaze.

Sjeme s vinom, kada se 1 mala kašika popije, blaži grčeve u želucu i trbuhu. I dojiljama da imadu više mlijeka izvrsno služi sjeme od koprive. Kada se u prah istucano lišće i korijen od koprive privija nekoliko dana na stopala (tabane) izgoni gujavice (gliste). Korijen od koprive u hladu osušen, zatim za 24 sata stavljen u rakiju i ponovo u hladu osušen, lijek je protiv zubobolje. Kada zub zaboli, stavi se komadić ovog korijena u zub i doskora će bol uminuti.

Da kosa ne opada i da bujnije raste, uzme se žila od koprive, miloduha (ljupčac ili ižop) i lišća od jablana (crne topole), sve zajedno kuha 1/2 sata i ovim odvarom glava pere i koža na glavi dobro istrlja.

KOMONJIKA, METILJKA ILI DIVLJI PELIN (ARTEMISIA VULGARIS L)*)

Ima 1—1 1/2 metra visoku, sivozelenu granatu stabljiku sa trostruko perastim lišćem. Cvate metljicom sa sitnim žutim glavicama od juna do oktobra. Čitava biljka i izgledom i mirisom naliči na pelin. Za lijek se sakuplja ljeti za vrijeme cvatenja, i lišće i cvijet. Kod velike slabosti i slabosti probavnih organa pije se dnevno 3 puta po 1 mala šoljica (fildžan) čaja od 6 gr komonjike, 5 min. kuhane sa 2/10 litra vode. Kod velike slabosti u crijevima, sa čestim proljevom i odvajanjem sluzi, kod grčeva

probavnih organa, povratne groznice, vodene bolesti, žutice, bljedobolje, i neurednog mjesečnog pranja, uzima se ovog čaja svakog sata po kašika, kasnije svako 2 sata i konačno po 3 fildžana dnevno. Rakija od komonjike uzima se kod svih navedenih bolesti mjesto čaja, dnevno 2—3 puta po 20—25 kapi. Za rakiju se stavi u staklo od 1 litar 30 gr komonjike, po 15 gr korijena od lincure i žutog karanfilića, 10 gr pretucanog sjemena od ljupčaca i po 3 gr od osušene korice od limuna, cimeta i karanfila, nadolije prepekom rakijom i ostavi 4—6 sedmica na toplome mjestu.

KOPAR MIRISAVI (ANETHUM GRAVEOLENS L)

Ima 80—100 cm široku, šuplju i granatu stabljiku, sa uskim kao pero iscijepanim lišćem. Cvate u šticama od juna do septembra, sa sitnim žutim cvijecima. Plod je kalavac sa dvije sjemenke. Za lijek se skuplja lišće početkom ljeta i sjeme kada sazrije. Ko trpi od nesanice, neka uveče popije 1 šoljicu čaja, kuhanog 5 min. sa 6 gr osušenog lišća i kašikom meda. Odvar cijele biljke upotrebljava se za parenje i polubanje, kod grčeva u trbuhu, bolova u materici, neurednog pranja i bijelog cvijeta. Kada se 10 gr samljevenog cvijeta prelije sa 1/4 litra vina, koje je 5 min. kuhalo sa kašikom meda, ili ako se sjeme i med sa vinom potopi 12—16 sati pa od ovog vina popije dnevno 1—2 manje čaše, liječi se trbobolja, grčevi u želucu i vjetrovi. Ovo vino goni na znoj i mokrenje i sa mokraćom odvaja loše sokove iz tijela.

KOKOTAC NOKATAC, GUNIVA ILI ŽDRALJIKA (MELITOTUS OFFICINALIS L)*)

Ima 100—120 cm visoku stabljiku, sa lišćem na dugim peteljkama, sastavljenim od 3 liske i kao limun žutim, smeđim žilicama ispruganim, vrlo mirisavim, malenim, lepirastim cvijecima, na dugačkim grozdovima. Cvate od jula do septembra. Raste po polju, livadama i putevima. Za lijek se skuplja lišće, a osobito cvijet, u julu i u augustu. Kada se 5 min. kuha 6 gr osušenog lišća i cvijeta sa kašikom meda i 2/10 litra vina i popije po 1 šoljica dnevno, uvijek samo po gutljaj, tjera na mokrenje i čisti pluća od sluzi kod nahlade. Tvrdi otoci, reumatične guke, gnojave rane, upaljene žlijezde, ispadanje crijeva, osip i čirevi peru se i oblažu odvarom od 70 gr osušenog cvijeta na 1 litar vode (20 min. kuhati). Kada u ušima trga i zuji, treba ih napariti ovim odvarom. Kod reume, gihta, uloga i reumatične glavobolje, kuha se cvijet u pola sirćeta i pola vode i ovim bolna mjesta toplo oblažu.

KOMORAČ ILI MORAČ (FOENICULUM OFFICINALE. ALL.)*)

Ima 80—120 cm visoku, šuplju i granatu stabljiku, sa uskim na pero iscijepanim, tamnoružičastim lišćem. Cvate u šticima od jula do septembra, sitnim zlatožutim cvijecima. Plod je kalavac, sa dvije sjemenke. Za lijek se sabire sjeme kada dozrije. Kada se jedna kašika samljevenog sjemena 10 min. kuha sa 1 šoljicom mlijeka i ovo mlijeko toplo pije svakog sata po kašika, liječi se kašalj, bolovi u prsima, grčevi, vjetrovi, loša probava, nahlada, a osobito se preporuča kod gripe i otrovanja jodom. Djeci se daje po 1 ma-

la kašika svakog sata uz pridodatak meda, protiv nahlade, vjetrova i zatvorene stolice. Kod bolesti bubrega, slabosti želuca i crijeva, kuha se sjeme sa 1/3 sirćeta od trpkovina i 2/3 vode. Sjeme u vodi kuhano rabi se za ispiranje i parenje slabih i upaljenih očiju. Kada se 3—4 sedmice uzima dnevno po 1—2 puta na vršku noža samljevenog komorača, sa malo vina ili vode, popravlja se probava i jača želudac.

KRAVAJAC, DIVLJA PIREVINA ŠIVIZ ZUBAČA, ANĐEOSKI ILI SVETI KORIJEN (ANGELICA SYLVESTRIS)*)

Dvogodišnja je biljka. Glavni podanak je puzav, više puta i 1 metar dugačak, sa mnogo žila, koje znadu biti kao mali prst debele i 15—18 cm dugačke. Korijen stabljike je kratak 2½ — 5 cm debeo. Stabljika je 1—1½ metar visoka i šuplja, više puta ružičasto nahukana, a razgranjuje se samo na gornjim dijelovima. Lišće je veliko, jajoliko, dvostruko i trostruko razdijeljeno, na kraju nazubljeno na debelom, šupljem i granatom dršku. Cvijet je štitac sa zelenkastim ili žućkastobijelim cvijecima. Pojedini pršci i štapke pokrivene su nježnim dlačicama. Divlje raste po brdima, po livadama, uz vodu i po vlažnim mjestima, a sije se i po baščama i po livadama. Cvate u julu i augustu.

Za lijek vrijedi korijen, stabljika, lišće i sjeme. Korijen se kopa druge godine u kasnu jesen ili treće godine u proljeće. Miriše na vaniliju. Kada se svježi korijen nareže, poteče iz njega sok kao mlječika. Kod sabiranja ove biljke treba biti osobito oprezan, pošto mnogo sliči na otrovnu truheljku. Čaj od lišća grije stomak, čisti krv i mokraćni mjehur. Zbog svoje ljekovitosti rabi se sa kaduljom i

hrastovim lišćem kod svih kožnih bolesti i osipa. Korijen sa vinom i vodom kuhan izlučuje otrovne i pokvarene sokove iz krvi, želuca i crijeva, te otklanja nadimanje, trbobolju i venerične bolesti, dizenteriju, grčeve, otvorene i zatvorene šuljeve, sve bolesti želuca, žgaravicu, sluzi u prsima i bolesti grla. Korijen u rakiji i u prah istucan, rabi se odvajkada kao kućni lijek protiv svake slabosti. Mlada stabljika i dršci, kada su stopu visoki, u maju ili junu, ostružu se, režu na podugačke komade i kuhaju u šećeru kao slatko. Ovo slatko izvrsno djeluje na jačanje želuca i dobru probavu. Sjeme i svježe biljke rabe se za okrepljujuće banje.

Kravojac je jedna od najstarijih biljki, koja još i danas u svojoj vrijednosti ništa izgubila nije. Kada je u Evropi harala kuga, svijet se je u najviše slučajeva obrvao toj bolesti uporabom korijena od kravojca, stoga je i dobio naziv anđeoski ili sveti korijen, jer da ga je anđeo dobrim ljudima označio kao lijek protiv »crne smrti«, kako su kugu nazivali. Ova biljka bila je u medicini, doduše, mnogo prije toga već poznata. Nervoznim ljudima preporučuje se jastučić od svježe osušenog lišća za spavanje.

ŽUTI KARANFILIĆ, ZVAN I ZEČIJA STOPA, ZEČIJE OKO, MITROVICA ILI LIJEK PROTIV SVIJU BOLESTI (GEUM URBANUM)*)

Zelena je biljka, sa 25—50 cm visokom granatom stabljikom. Donje je lišće perasto nasuprotno i nazubljeno sa 7 lisaka, gornje je trolisno sa 2 palistića. Cvijet je zlatnožut ružičast vjenčić, sa 5 naopačke jajolikih, kratkoklinčastih latica. Cvate od juna do septembra. Raste kraj plotova u vlažnim šumama i grmlju. Osu-

šen korijen miriše kao karanfil. Za lijek vrijedi samo korijen, a skuplja se u proljeće. Kada se korijen u prah istucan rabi kao čaj, 1 mala kašika na šoljicu vode (za djecu se polovina uzme) i 5 min. kuha, ojačajuće je sredstvo protiv engleske bolesti, a lijek protiv škrofula, povratne groznice, bolesti jetre, slabe probave, dizenterije, proljeva, bijelog cvijeta, sluzavog krvarenja, uopće svih teških bolesti, koje organizam jako uništavaju. Kada se 80 gr sitno istucanog korijena kuha 20 min. sa 1 litar vode, vrlo je dobro sredstvo za ispiranje rana i protiv krvarenja istih, kada se ovim odvarom oblozi stavljaju. Melanholičari i ljudi sa slabim srcem i slabim stomakom neka dnevno uzmu 1—2 puta na vršku noža u prah istucanog korijena, sa čašicom dobrog zdravog vina. Ovim se pićem razbija melanholija, pošto izvanredno jača srce i želudac. U rakiji potopljen korijen rabi se također kod svih navedenih bolesti. Na staklo od 1 litar stavi se šaka sitno istucanog korijena, prelije se prepekom rakijom i ostavi dobro začepljeno na suncu ili toplom mjestu 6—8 sedmica. Dnevno se može od ove rakije uzeti 3—4 male kašike, najbolje sa kašikom meda u prokuhanoj vodi.

DIVLJA KOPRIVA, BIJELO, CRVENO ILI ŽUTOCVJETNA, ZVANA MEDIĆ, PJEGAVI (LAMIUM ALBA, PURPUREAM LUTEUM L)

Njezina 10 cm i 30—60 cm visoka stabljika nastavlja u zemlji vodoravan podanak, koji nosi na svojim uzlovima ogranke i korijenje. Dlakavo, ponajviše bijelo pjegavo suprotno unakršteno lišće sa peteljkama srcoliko je zašiljeno, a na kraju krupno nejednako pilasto. Veliki bijeli, crveni ili žuti cvjetovi tvore u lisnim pa-

zušcima pršljen. Cvijet je dvousnat vjenčić sa čaškom zvoncu sličnom. Raste u ruševinama, ogumcima, među grmljen, prikrajcima šuma i uz potoke. Cvate od aprila do oktobra. Sabire se samo cvijet.

Cvijet od sve tri vrste jednako je ljekovit. Rabi se kao čaj kod bijelog cvijeta i srdobolje, kod raznih bolesti uha za parenje. Sa pravom koprivom pomiješan liječi prsobolju i kašalj. Nagluhim ljudima preporuča se čaj od divlje koprive, jagorčike, dobričice i lazarkinje na jednake dijelove pomiješan. Ovog čaja pije se po 2 šoljice dnevno sa pridodatkom meda. Mlado lišće od divlje koprive daje ukusno i ljekovito varivo.

KRSTOVNIK, DRAGUŠAC, POTOČARKA ILI UGAS (NASTURTIUM OFFICINALE B. Br.)*)

Ova biljka raste u bistrim izvorima, potocima i jezerima. Imade po nekoliko 15—20 cm dugačkih stabljika, koje plaze ili plivaju po vodi, a vršci stabljike dižu se iznad vode. Lišće je neparno perasto, donje su liske jajolike, gornje kopljičaste, pruzi slične. Cvate u malim gronjama, sitnim bijelim cvijecima. Cvate od maja do septembra. Skuplja se u proljeće i ljeto, a rabi lišće, koje ima tek na rotkvu. U mnogim predjelima Francuske i Njemačke siju ovu biljku za salatu. U proljeće je ova biljka najsočnija, stoga i najljekovitija.

Iscijeđen sok od ove biljke, kad ga se dnevno popije 50—100 gr, izvrsno je sredstvo protiv škorbuta: bolest od koje klonu uda, ozubina gnjije i krv se od loših sokova truje. Sok od krstovnika, kelja, rotkve, hrena, limuna, naranče i ribizla (meruzalke), vrlo je dobar lijek za ovu bolest. Usta treba dnevno 5—6 puta ispirati najbolje sa mlakim jabu-

kovim sirćetom ili sirćetom od trpkovine. Kad se 1 dkg svježeg bokvičinog lišća prelije vrućom vodom, koja je kuhala 5 min. sa 1 kašikom meda, i pari poklopljeno ½ sata, zatim procijedi i pridodaju 2 kašike iscijeđenog soka od krstovnika, dobije se čaj koji odstranjuje sluz iz pluća i crijeva, otklanja žuticu, vodenu bolest i osip po tijelu. Ovog čaja treba uzeti 1 šoljicu našte srce i drugu šoljicu preko dana uvijek po kašiku.

Mlado lišće na salatu pripravljeno sa limunovim sokom, sa glavicom crvenog luka, zejtinom i biberom začinjeno, ostavi se 3 sata da stoji. Ova salata preporučuje se slabokrvnim, pošto čisti i množi krv, jača želudac, otklanja zatvor, i lijek je protiv bolesti bubrega, jetre i pluća, dapače i onih bolesti sa gnojavim izbacivanjem.

KRESTUŠICA GORKA ILI KRSTAŠICA (POLYGALA AMARA)*)

Malena je biljka, sa 10—15 cm visokim stabljikama i lopatici sličnim kožnatim prizemnim lišćem, koje tvori ružicu. Maleni, simetrijski svjetlomodri ili bijeli cvjetići, izbijaju duž vršika stabljike i tvore cvijetni klas sa kopljastim committingpališćem. Cvate od maja do juna. Raste pod travom obraslim mjestima i šumama, brežuljcima i livadama. Za lijek se skuplja korijen u početku cvatenja.

Korijen ove biljke ubraja se među najbolje lijekove protiv prsobolje i plućnih bolesti. Na ¼ litra vode stavi se 12 gr osušenog korijena, potopi 12 sati i kuha sa 1 kašikom meda ½ sata. Ovog čaja uzme se našte srce 1 mala šoljica, a ostalo popije preko

dana po gutljaj. Pijenjem ovog čaja odstranjuje se sluz iz pluća, liječi se proljev sa odvajanjem sluzi, jačaju živci i želudac i popravlja probava.

KRIKA, PELENIKA ILI CRVENI CRIJAVAC (ANAGALIS ARVENSIS L*)

Malena je biljčica, sa četvorouglastom stabljikom, jajolikim širokim lišćem i svjetlocrvenim cvijecima, koji se otvaraju isto kao i u mišjakinje, na sunčanom svjetlu. Cvate od jula do oktobra. Raste po baščama, vinogradima, poljima i strništu. Za lijek skuplja se za vrijeme cvatenja čitava stabljika. Svježa izgnječena biljka stavlja se kao oblog za rane od ugnječenosti, udara, na vruće otoke ili ozlijede. Ovakvi oblozi izvlače vatru i sprečavaju upalu. Zatrovane i žive rane peru se dnevno 5—6 puta odvarom od 60 gr osušene stabljike, kuhane 15 min. sa ½ litra vode, nakon ispiranja stavljaju se i oblozi sa ovim odvarom. Uz oblaganje i ispiranje rana, treba dnevno popiti 1—2 manje šolje čaja, svako 1—2 sata po gutljaj od: 10 gr osušene stabljike, 5 min. kuhane sa kašikom meda i ¼ litra vina. Ovaj čaj čisti krv, tjera na znojenje i mokrenje, liječi žuticu i vodenu bolest, čisti jetru, drobi i lagano izlučuje kamenje i pijesak iz bubrega i mokraćnog mjehura, a pranje očiju ovim odvarom jača očne živce i bistri rožnicu. U sirćetu kuhana biljka rabi se za oblaganje kod gihta i uloga.

KROSULJICA (ANTHRISCUS CERFFOLIUM, HOFM)*)

To je zelena 30—40 cm visoka biljka, nalik na peršun, sa žljebastom člankovitom i šupljom stabljikom. Svjetlozeleno lišće ima nazubljenu, dlakavu, trostruko rascijepanu plojku i širok rukavac, koji stabljiku obuhvaća.

Cvate u junu, prljavobijelim cvijecima, koji stoje u gronji. Sije se po baščama. Za lijek se skuplja lišće cijelog ljeta. Kada se 3—4 sedmice dnevno uzme po 2—3 kašike iz svježeg lišća iscijeđenog soka, pročisti se i ojača krv. A kada se uzima 2—3 kašike dnevno iscijeđenog i na jednake dijelove pomiješanog soka od: krosuljice, lazarice (žličnjaka) i gorke troliske, izvrstan je lijek protiv poljačine (škorbuta), začepljene jetre, bolesti bubrega, slezine, mokraćnog mjehura, žutice, povratne groznice, zatvorene stolice i šuljeva (hemoroida). Kada dojiljama prsa otvrdnu, oblažu se svježe izgnječenim lišćem, a kada se lišće ugrije, zamijeniti ga treba svježim. Ovi oblozi vade bol, rastapaju tvrdoću, izvlače vatru i otklanjaju upalu. Uz obloge neka se nekoliko dana pije izgnječeni sok iz svježeg lišća.

KRKAVINA ILI KRUŠINA (RHAMNUS FRANGULA L)

Grm je srednje veličine sa glatkim, smeđe i bijelo pjegavim grančicama i napramnim, eliptičnim, izmjenito razmještenim lišćem. Lišće imade peteljke i cijelog je okrajka. Maleni zeleno-bijeli, peteročlani cvjetovi stoje u paštičama. Cvate od maja do juna. Plod je sitna modro-crna koštunjava boba. Za lijek se skuplja kora za vrijeme cvatenja, sa jačih grančica. Kada se potopi 12—16 sati 8 gr kore sa 1—8 litre vode, i uzima svako 2—3 sata po kašiku, bez bolova otvara stolicu, liječi začepljenu jetru, slezenu i šuljeve. Ovog čaja se ne smije odviše uzimati, jer inače prouzrokuje bolove u trbuhu. Odvar zelene korice (između stabla i gornje kore), rabi se za ispiranje grinte, krastica i osipa.

KRAVLJAK, PROSTRELJENICA ILI SIKAVAC (CARLINA ACAULIS) L*)

Ima debeo vretenast korijen, koji duboko u zemlju zadire i kratku stabljiku sa ružicom prizemnih velikih eliptičnih, kao pero na cjepčice izverugano rascijepanih listova, te veliku bijelo-žutu cvjetnu glavicu bez stabljike, koja leži na zemlji, a opkoljena je mnogobrojnim uskim, suhim, ovojkovim na unutarnjoj strani sjajno bijelim lišćem, koji su poput zvijezde razastrti. Cvate od juna do septembra. Raste po suhim gorskim livadama i obroncima. Za lijek se skuplja korijen za vrijeme cvatenja. Kada se kuha 15—20 min. 8 gr korijena sa kašikom meda, $^1/_{10}$ litra vode i $^1/_{10}$ litra vina, i popije polovina toga našte srce, a polovina uvečer, odvajaju se mokraćom loši sokovi iz tijela, čisti se želudac, crijeva i bubrezi od sluzi, jačaju živci, blaže bolovi prsiju, lijek je protiv glista, vodene bolesti i žutice. Kada se uzme dnevno po 2 puta na vršku noža u prah istucanog korijena sa malo vina, uspješno djeluje protiv svih navedenih bolesti. Odvar od 40 gr korijena kuhanog 20—25 min. sa $^1/_4$ litra sirćeta od trpkovine i $^1/_4$ litra vode, rabi se za ispiranje i oblaganje čireva, rana i osipa.

LAZARKINJA MIRISNA, MARINKA ILI PRVENAC (ASPERULA ODORATA L)*)

Malena je biljka sa člankovitim podankom (korijenom), koji daleko plazi i 15—20 cm visokom, uspravnom, četverouglastom, nerazgranjenom stabljikom. U pršljenima poraslo lancelasto (bodlji slično), na kraju oštro lišće, imade u gornjim pršljenjima po 8, a u donjim po 6 lisaka. Na vršku stab-

ljike razviju se paštici sa malenim mirisavim bijelim cvijecima. Cvijet je lijevku sličan načetvoro rascijepan vjenčić, sa zakržljalom čaškom, 4 prašnika i nadvoje rascijepanim pestićem. Cvate od maja do juna. Raste po bjelogoričinim sjenovitim šumama, osobito po bukvicima. Za lijek vrijedi lišće, a skuplja se prije cvjetanja.

Za čišćenje krvi pripravlja se takozvani svibanjski napitak sa vinom i šećerom, koji je vrlo ugodnog teka i mirisa. Uzme se pregršt lazarkinje, ostavi u hladu da malo provene i stavi u emajlirani ili zemljani sud. Zatim se na kolute narežu 2—3 lijepe naranče (koštice se odstrane), pomeću preko lazarkinje, pospu dobro sa šećerom, ostavi poklopljeno 1½—2 sata da stoji. Nakon toga prelije se dobrim starim bijelim vinom i ponovo ostavi da stoji na ledu ili hladnome mjestu 1—1¼ sat. Prije nego se napitkom služimo, treba ga procijediti, a u čaše se stavi po nekoliko boba svježih zrelih jagoda i stručak svježe lazarkinje. Pije se dnevno po 2—3 čaše 3—4 sedmice.

Kada se svježe izgnječenim lišćem obavija čelo, liječi glavobolja, a stavlja se i na guke i vruće otoke, jer izvlači vatru. Osušeno lišće na jednake dijelove pomiješano sa lišćem od jagoda, dobričice, dupčaca, lječure i matičnjaka, rabi se za dnevnu uporabu mjesto drugog čaja, vrlo je dobrog ukusa i mirisa, a uz to izvanredno dobro djeluje kod vodene bolesti, kamenca, trbušnih bolova, i bolova jetre i slezene. Ovog čaja treba dnevno po 3 šolje dobro toplog popiti uz pridodatak meda. (Na jednu šoljicu uzme se 5—6 gr, 12 sati drži potopljeno, 5 min. kuha).

LAZARICA, ŽLIČNJAK, OŽIČICA ILI ZUBATA (COCHLEARIA OFFICINALIS)

Dvogodišnja je biljka sa jakom granatom sočnom stabljikom, različite veličine i ružicom prizemnih, na dugačkim dršcima srcolikih listova. Jajoliko, ovršno lišće po stabljici mnogo je manje i bez peteljki. Bijeli sitni cvijeci s početka su združeni u gronju, a kasnije, kada se cvjetne peteljke produlje, razvijaju se u grozd. Cvijet ima čašku od 4 lapa, vjenčić od 4 lisnate bijele latice, 6 prašnika i dvolapnu nadraslu plodnicu. Cvate od maja do juna. Kod nas se sadi u baščama kao uredna biljka, a u sjevernoj Evropi raste divlje na obalama mora.

Za lijek se skuplja za vrijeme cvatenja lišće i cvijet. Mlado lišće jede se sa limunom i zejtinom na salatu, kao lijek za čišćenje krvi. Svježe lišće i cvijet, u mlijeku ili vinu kuhano, 2—3 dkg na 1 litar i 4 kašike meda, još je bolje sredstvo za čišćenje krvi. Čaju od 25 gr kadulje i 25 gr preslice na ½ litra vode i 3 kašike meda pridoda se 4—5 kašika soka od izgnječene svježe biljke, to je nenatkriljiv lijek i rabi se za grgotanje 6—8 puta dnevno protiv trulosti u ustima (škorbut) i čireva u grlu i na zubnom mesu. Uz grgotanje treba dnevno popiti 1—2 šolje čaja od 15 gr kadulje, preslice i lazarice sa 2 kašike meda na ½ litra vode. Ovaj čaj goni na znoj i mokrenje, izlučuje sluz iz prsa i lijek je protiv vodene bolesti i reume.

LINCURA ZVANA I KOŠUTNIK, SRČENIK, SVIŠ ILI RAVEN (GENTIANA LUTEA L)*)

Ima 60—70 cm visoku, okruglu, glatku stabljiku i debeo izvana smeđ korijen. Lišće donje sa peteljkama, gornje bez peteljki, oveće je i jajoliko sa 5 žilica. U lisnim pozušcima stoje mnogobrojni žuti cvjetovi, koji su pogdjekad i crveno-pjegavi. Raste na krčevitom tlu, po gorskim livadama i pašnjacima. Cvjeta od jula do augusta.

Skuplja se u ljeto, za lijek služi samo korijen koji je vrlo gorkog ukusa.

Uglavnom služi za okrepu želučanih sokova, živaca i krvi. Liječi sve bolesti i groznice koje dolaze od rastrojenog želuca, kao: katar, nesvjesticu, omaglicu, grčeve i veliku slabost. Rabi se kao čaj, kada se uzme 10 grama korijena na četvrt litra vode, 15 minuta kuha i preko dana uvijek samo po gutljaj popije.

Živčano rastrojeni i slabi ljudi neka uzmu dnevno 15 do 20 kapi tinkture od lincure na šećeru ili u toploj vodi, grije stomak i polučuje probavu. Za ovu tinkturu uzme se 2½—3 dkg isitnjenog korijena lincure, pola kilograma meda i 1 litar čiste prepeke rakije pa ostavi 3—4 sedmice na toplom mjestu. Ova tinktura je lijek protiv skupljanja vjetrova i slabokrvnosti. Protiv svake groznice treba uzeti našte srce po 2—3 grama u prah istucanog korijena lincure u čašici prepeke rakije. Kod velike groznice po dvije čašice uzeti.

LAN (LINUM USITATISSIMUM L)

Ima tanku uspravnu 30—60 cm visoku četverosrhu, granatu stabljiku, sa uskim lancelastim izmjenitim lišćem. Kao nebo modri cvijeci, koji se otvaraju ujutro, a poslije podne

zatvaraju, stoje na vršcima u rehavu grozdu, a imaju 5 ovojnih lapova, 5 klinastih modrih latica, 5 prašnika i nadraslu plodnicu sa 5 vratova. Plod je tobolac sa 5 smeđih svjetlucavih sjemenki. Cvate od maja do septembra. Sadi se po poljima. Za lijek se skuplja sjeme pri dozrijevanju. Kada se kuha 15 minuta jedna kašika lanenog sjemena sa četvrt litra vode i s kašikom meda i popije 1—2 šolje dnevno, svako pola do jedan sat po kašika, razmekšava se, rastapa i lagano odvaja sluz, stoga se rabi kao lijek protiv nahlade, kašlja, promuklosti; pomaže i kod bolesti mokrila, loše probave, sandžija (probadanja), šuljeva i sušičavim. Dobro sluzav čaj, kada se uzima svakog sata po kašika sa 6 kapi zejtina od ariža, otklanja zatvor. Dobro sluzav čaj pomiješan sa čajem od kamilice rabi se za klizmu, kod teškog zatvora i slabosti u crijevima. Samljeveno sjeme zamućeno vrijućom vodom i na prst debelo razmazano po lanenoj krpi, rabi se za tople obloge, koji lagano stežu, hlade, rastapaju i izvlače nečist iz rana, kod otvrdnutih upaljenih dojki, guka, rana, čireva i drugih oteklina. Uz ove obloge treba uzeti za otvor čaj od kravojca, čička, lišća od zove i kadulje.

LIPA VELELISTA (TILIA GRANDIFOLIA EHRH.)

Veliko je drvo 15—30 metara visoko, sa gusto zatvorenom krošnjom i zagasitozelenim s lica dlakavim, a s naličja pustenim, koso srcastim, zašiljenim i pilastim lišćem. Zeleno-žuti mirisavi cvijeci imadu čašku od 5 lapa, iste boje vjenčić od 5 latica, mnogo prašnika i nadraslu plodnicu, a stoje 2—5 u pašticima i srasli su donekle sa zeleno-žutim pricvjetnim listom. Cvate od juna do jula. Raste poje-

dinačno po planinama i sade je često u redove kraj puteva. Lipa malolista (Tilia parvifolia Ehrh.) cvate 14 dana kasnije, a za lijek se rabi sa istim uspjehom. Cvijet od srebrene lipe (Tilia tomentosa L) bez vrijednosti je i ne valja ga skupljati. Za lijek se skuplja cvijet dok se još nije posve rascvao. Kod sabiranja uzme se kišobran sa kukom, zakači o granje i u njeg se stavlja otkinuto drveće. Prije sušenja treba od cvijeta otkinuti pricvjetne listiće. Čaj od lipe podražuje živce, čisti krv i tjera na znoj. Za čišćenje krvi pije se dnevno dulje vremena 1—2 šolje čaja od 25 grama cvijeta i četvrt litra vode, kada se ukuha do u polovinu, pridoda se kao kava mlijeku koje je sa kašikom meda provrelo. Kada se uzimlje 3—4 mjeseca, svako 1—2 sata po kašika vina, kojem je na četvrt litra vina sa kašikom meda 12—16 sati bilo potopljeno 25 grama cvijeta, liječi se bljedobolja i grčevi i jačaju želudac i živci. Kada se pomiješa vino u kojem je bilo 12—16 sati na četvrt litra potopljeno 10 grama lipe, 10 grama matičnjaka (Melissa officinalis L) i 2 kašike meda, čaj od 2 dkg sitno isjecane puzave pirike, kuhane sa pola litra vode, dok se do u polovinu ne ukuha i od ovog odvara uzimlje svakog sata po kašika, liječi se svaka nervna rastrojenost, padavica, histerija, i čamotinja. Kod nahlade, kašlja, sluzavosti u grlu, prsima i bubrezima, pije se dnevno po 2—3 šolje čaja od 12 grama lipe na 1 šolju čaja i pridoda 1 kašika meda i podosta limunovog soka. Onda se mora u krevetu ostati radi jakog znojenja. Čumur od lipovog drveta u prah istucan i prosijan daje se (po 1 kašika u mlijeku, u vinu ili u kakvom jelu) ljudima na želucu i crijevima slabim. A kod proljeva ili srdobolje treba uzeti ovog praška po 2—3 kašike dnevno. (Dobiva

se u apoteci). Čaj od 30 grama lipovog cvijeta prokuhan sa kašikom meda i 2/10 litra vina daje se porodiljama kada dobiju grčevite trudove.

LJEČURA, JASENJAK ILI ZANIKL (SANICULA EUROPAEA L)*)

Ima okruglu 30—50 cm visoku golu stabljiku i debeo korijen koji duboko u zemlju zadire. Listovi su prizemni, nasuprotni, na dugim peteljkama, prstasto sastavljeni od 5 na kraju pilasto nazubljenih lisaka. Cvijet je glavica, sastavljena od sitno ružičasto-bijelih prugavih cvjetića, a stoji u šticima na vrhu stabljike. Cvate od maja do juna. Raste po iskrčenim šumama, kamenjarima i šiprazima. Za lijek se skuplja čitava stabljika prije cvatenja, a korijen ljeti i u jesen. Ova je biljka staro kućno sredstvo protiv svih vrsta rana i krvarenja.Kada se kod svježih rana i prignječenosti privije svježa, malo izgnječena biljka lječure, zaustavlja se krv, izvlači vatra i nečist iz rane, otklanja upala i brzo rana zamlađuje. Čaj od svježe biljke (40—50 grama na četvrt litra vode, vrijućom vodom preliti i jednom sa kašikom meda provreti i 20 minuta ostaviti da se pari), čisti od sluzi pluća, želudac i crijeva. Izvanredno je dobro sredstvo protiv krvarenja svake vrste i protiv čireva u stomaku i crijevima.

Ova biljka steže, pa se rabi za obloge kod upaljenih žlijezda, vrućih otoka, rana i čireva, i svježe izgnječena i osušena. Osušena se uzimlje 1½—2 dkg na 1 litar vode za obloge, a kao čaj za piće 5—6 grama na jednu šolju vode. Bolje djeluje kada se prije kuhanja 12—16 sati potopi i sa istom vodom kuha 5 minuta uz pridodatak meda, a za obloge 15—20 minuta. Oblozi sa svježom lječurom, ili odva-

rom od osušenog lišća, skupljaju, razmekšavaju, rastapaju i izvlače svu nečist i gnoj iz rana napolje, a nakon toga ih zamlađuju. Još bolje djeluju kada se uz obloge popije dnevno 1—2 šolje čaja sa pridodatkom meda. Čaj sa medom rabi se za grgotanje usta, kod čireva u grlu i ustima. Ko ne može čisto izgovarati, pa mu se jezik plete, neka vari lječuru u pola vina i pola vode uz pridodatak meda i neka pije taj čaj što topliji i toplim neka grgota i podulje u ustima drži. To neka čini 5—6 puta dnevno. Iscijeđen sok iz svježe biljke 3—4 kašike dnevno, odvaja kroz mokraću loše tvari iz tijela i jača organizam. Osušeno smrvljeno lišće 2—3 puta dnevno na vršku noža uzeti, jača želudac i otklanja nejelost. Korijen sa pola vode i pola vina varen otklanja grčeve i odvaja mokraću.

Odvar od čitave biljke lječure, zajedno sa korijenom i korijenjem od zove, (3/4 kg na 15 litara vode, dobro poklopljeno 3 sata kuhati), liječi giht, kada se dnevno 5—6 dana u ovom dobro vrućem odvaru uzimlju banje za noge do koljena 25—30 min. Nakon banje treba u krevet leći.

LJUPČAC, MILODUH ILI IŽOP (LEVISTICUM OFFICINALE KOCH.)*)

Ima 1½—2 m visoku šuplju, prugastu, granatu stabljiku sa golim sjajnim duguljastim, naopačke jajastim, malo narubljenim, jednostruko ili dvostruko perolikim lišćem. Cvate u šticima sa malenim žutim cvijecima. Cvijeci imadu čašku kao vlas tankih lapova i vjenčić od 5 latica i 5 prašnika. Cvate od juna do augusta. Raste divlje po planinama i mnogo se sadi u baščama, radi ugodnog i jakog mirisa. Za lijek se upotrebljava čitava stabljika i korijen. Korijenje od starih biljaka vadi

se u proljeće, lišće i mladi vršci ljeti, a sjeme u oktobru.

Sa sirćetom i medom kuhano lišće rabi se za grgotanje pri grlobolji. Kod bolova u maternici i kod grčeva usljed kamenca treba se napariti na odvaru čitave stabljike. Čitava biljka sa korijenjem i sjemenjem, svježa ili osušena, potopi se 12—16 sati, zatim kuha poklopljeno $^1/_2$ sata i ovim se pari. Ovakav se odvar procijedi i pridoda također u vodu za banju. Ovakve banje jačaju živce, čiste kožu i polučuju kroz pore izlučivanje loših sokova iz tijela, osobito se preporučuju rekonvalescentima i malaksalim osobama.

Polubanje od jačeg odvara i parenje preporučuju se ženama koje imadu neuredno pranje i bijeli cvijet. Uz ove uporabe treba da piju dnevno 1—2 šolje čaja od 3 grama osušenog korijena ili 30 grama svježeg na četvrt litra vode, svježi korijen vrućom vodom preliti i 10 minuta pariti; osušeni 12 sati potopiti, 10—15 minuta kuhati.

Čaj korijena odvaja sluz, grije želudac i jača živce, rabi se još protiv bolesti pluća, sluzavosti bubrega, mokraćnog mjehura, vodene bolesti, žutice, i bolesti probavnih organa. Osušen u prah istucan korijen na vršku noža (ili svjež narendan 1 mala kašika) pomiješan sa malom kašikom narendanog hrena, kašikom meda i mladog masla (butera) lijek je od sušice, kada se uzimlje dnevno 2—3—4 male kašike.

Čaj od 2 grama korijena ili sjemena sa 1 gramom rute, 2—3 narezane smokve, kašikom meda, jednom osminom litra vina i jednom osminom litra vode, kuhan 5—10 minuta, blaži prsobolju i teški kašalj.

Čaj od 2 grama korijena pomiješan sa 1 malom kašikom samljevenog sjemena od komorača i 1 ka-

šikom sjemena od despika (aniža) u četvrt litra mlijeka kuhan 10 minuta pospješuje probavu, čisti bubrege, otklanja vjetrove (nadim), lijek je za žuticu i gujavice. Za jačanje želuca i dobru probavu uzme se na jednake dijelove sjemena od ljupčaca, komorača despika i cimeta, istuče u prah i dnevno popije sa malo vina 2—3 male kašike, (našte srce, u podne i uvečer uvijek po jednu kašiku).

LJUBICA MIRISAVA (VIOLA ODORATA)

Zvana i ljubičica i fijolica, proljetna je biljka, ima vlaknast podanak s nadzemnim vriježama.

Prizemno je lišće srcoliko i narovašeno, imade duge peteljke i usko blijedo pališće.

Tamnomodri mirisavi cvjetovi, rijetko bijeli, stoje pojedinačno na prilično dugim stapkama. Cvate od marta do maja.

Raste po sjenovitim mjestima, prikrajcima šuma, grmlju, travnjacima i ogumcima. Sije se i po baščama. Skuplja se u proljeće. Za lijek vrijedi lišće, i cvijet i korijen. Protiv zaduhe, sušice, glavobolje, nadimanja, podagre, gihta, zapaljenja grla, svakovrsnih, pa i škrofuloznih osipa, ospica, šarlaha i plućnog katara, vari se lišće od ljubice. 50 grama svježeg ili 10 grama suhog lišća i 1 mala kašika meda prelije se sa četvrt litra vrijućeg mlijeka i ostavi dobro poklopljeno četvrt sata. Taj se lijek uzimlje svakog sata po kašiku 4—6 sedmica. Ovaj čaj se osobito preporuča protiv kašlja rikavca kod male djece, te kod vjetrova u stomaku i trbuhu. Kada se cvijet od ljubice ukuha kao slatko od ružice sa žutim šećerom i medom, pa daje sušičavim svako 1—2 sata po 1 kašika, i u najtežim slučajevima nastupa olakšica. Kada se uzme po 1 dkg svježeg ili po 20 grama suhog cvijeta, lišća ili vriježa od ljubica, lišća od kunice, kadulje, niske metvice što uz vodu raste i četvrt kilograma meda, te se sa 1 i po litar vrijućeg mlijeka četvrt sata dobro poklopljeno pari, onda procijedi i svakog sata dade po kašiku djeci kada boluju od ospica, šarlaha, škrofuloznih ili drugih osipa, brzo i lagano prebole te bolesti. Škrofulozne osipe treba uz to oblagati tim svježim, dobro očišćenim i izgnječenim travama. Kod glavobolje, svježe izgnječenu stabljiku i lišće od ljubice na čelo i zatiljak priviti. To vrijedi za vruće otoke, rastjeruje ih kada se na njih privija, čim se lišće ugrije, valja ga svježim zamijeniti. Za podagru i giht vari se 3 dkg svježeg ili 1 dkg osušenog korijena ljubice u 1 litar pravog vinskog sirćeta pola sata sasvim polstiha, a još je bolje kada se korijen prije varenja 12 sati potopi. Oblozi od tog odvara stavljeni na bolna mjesta blaže bolove i liječe.

MAJČINA DUŠICA (THYMUS SERPHYLLUM)

To je nizak i mirisav polugrmak od 6—12 cm sa tankim povaljenim, ili pridignutim stabljikama i malim okruglastim, eliptičnim ili prugastim lišćem na kratkim peteljkama. Cijela je biljka više ili manje dlakava. Oblik lišća i dlakavost stabljike kod ove su biljke vrlo promjenljivi.

Sitni ružičastocrveni ili modri cvjetići sabrani su pršljenima u kitice. Raste po suhim sunčanim livadama, brežuljcima i uvratinama. Cvate od maja do septembra.

Sabire se cijela biljka, i to za vrijeme cvatenja.

Kao čaj služi protiv vjetrova, neuredne probave i grčeva kod mjesečnog pranja. Kada se ovaj čaj

uzimlje sa medom, jača srce i želudac, stvara krv, stoga se preporučuje slabokrvnima. Osim toga, liječi katar, kašalj i hunjavicu. U vinu kuhan uz pridodatak korijena od sladića i komorača ublažuje zaduhu i liječi krvavi kašalj. Kod slabih živaca, reume, iščašenih, drhtavih ili kljenutih udova, rabi se za jastučiće, obloge ili banje. Kod svih ovih bolesti upotrebljuje se zejtin ili špirit od ove biljke za trljanje.

Za dnevnu uporabu mjesto drugog čaja uzme se jedan dio majčine dušice, dva dijela lazarkinje, mladog lišća od jagode i kupine. Ovaj je čaj vrlo dobrog ukusa a za zdravlje veoma koristan.

MATIČNJAK ILI MACINA TRAVA PITOMA (MELISSA OFFICINALIS L)*)

Ima oko 60 cm visoku zeljastu stabljiku, koja miriše kao limun, sa jajolikim, napramnim, unakrštenim, s kraja nazubljenim lišćem i sitnim bijelim, često ružičasto nahukanim, dvousnatim cvijecima koji stoje u pazušcima listova i tvore od pršljena sastavljen klas. Cvate od jula do septembra, a uzgaja se po baščama. Za lijek se skuplja lišće pred cvjetanje ili kada je tek počelo da cvjeta.

Ova je biljka nenatkriljivo sredstvo kod rastrojenih živaca. Banje i pranje odvarom ove biljke poražuju i jačaju živce. Kada se uzimlje svakog sata po 1 kašika vina u kojem se je na četvrt litra 10 minuta kuhalo 8 grama lišća sa kašikom meda, obustavlja se lupanje srca, otklanja melanholija, histerija, nervozno trzanje, slabost srca, nesvjestica, strahovanje i grčenje živaca. Kod kataralnih nahlada,

grije i jača, kod bolova u želucu i crijevima draži opnu sluznice na bolji rad, otklanja vjetrove i jača probavne organe. Osobito se preporučuje trudnim ženama, koje pate od povraćanja, i maloj djeci se daje po nekoliko kašika ovog vina kada ih zaboli trbuščić. Kada maternica spadne ili kada je žena slaba, pa ne može da zatrudni, uzimlju se banje sa odvarom od macine trave i pije dnevno, dulje vremena, po 3—4 šolje čaja od macine trave, na jednake dijelove sa metvicom pomiješane, u vinu ili vodi sa medom kuhane.

Kod glavobolje, pogotovo ako je od nervoze, obloži se čelo i šija svježim macinim lišćem. Svježe izgnječeno lišće stavlja se i kao oblozi na rane, koje čisti, hladi i blaži bol. Nervozni ljudi neka naprave jastučić za spavanje od osušenog lišća, spavat će mirno i okrepljeni će se probuditi. Kada se ljeti meso obloži svježim lišćem, neće ga muhe napljuvati. Mjesto vina ili čaja može se uzimati po 5-6-8 puta dnevno od 12—15 kapi rakije, u mlijeku sa medom i komoračem prokuhane ili sa malo vina ili vode. Zejtinom od macine trave trljaju se uzeti dijelovi tijela ili kada navale reumatični žigovi. Za rakiju se napuni boca provenutim lišćem, nadolije se prepekom rakijom ili 40—50% čistim špiritom i ostavi na suncu 6—8 sedmica dobro začepljeno. Za zejtin se isto ovako napuni lišćem i nadolije čistim maslinovim zejtinom, ali slabo pamukom začepi i ostavi 4—6 sedmica na toplome mjestu.

MASLAČAK ŽUČANIK, VERIŽNJAČA, SINDŽIRAC, ŽUTI DIMAC, MLEČAC, POPINA POGAČICA ILI TALIJANSKA SALATA (TARAXACUM OFFICINALE)

Ima obao korijen, koji du boko u zemlji probija i prizemno i krupno testerasto lišće. Cvijet je glavica sastavljena od žutih jezičcu sličnim cvjetićima, koja stoji na vrhu 15—20 cm visokog šupljeg batva. Maslačak je jedna od prvih proljetnih biljki i cvate kasno u jesen. Raste po livadama, travnjacima, pašnjacima i baštama kao korov. Čitava biljka, osobito šuplja batva, imade u sebi gorke mlječike. Za lijek se rabi korijen i čitava biljka. Korijenje se skuplja u proljeće i jesen, najbolje ga je skupljati u proljeće dok je najsočnije. Odrvenjen i truo korijen ne valja za lijek. Lišće se skuplja prije cvatenja.

Treba 3—4 sedmice dnevno popiti po 3—4 velike kašike iscijeđenog soka iz svježe biljke i korijena, i to po 2 kašike na 1 šolju najbolje kozjeg mlijeka i s 1 malom kašikom meda našte srce, i preko dana 1—2 kašike soka sa mlijekom i medom u manjim obrocima. Pićem svježe izgnječenog soka od maslačka popravlja se porušeno zdravlje i tamo gdje je bila svaka nada izgubljena. Ovaj sok čisti i jača krv, te se osobito preporuča osobama bolesnim na jetri, bubrezima, slezeni, mjehuru, žutici, šuljevima (hemoroidima) i svakovrsnim groznicama, te slabokrvnima i koji pate od bljedobolje. Isto je tako dobar lijek protiv reume, čireva, osipa, glavobolje i zatvora, pošto izlučuje sve nezdrave čestì iz tijela kroz mokraću. Uz to čisti i sluznicu pluća, želuca i crijeva.

Sasvim mlado lišće, prije cvatenja i na tanke listiće rezano korijenje, začini se zejtinom, pridoda malo limunova soka, ostavi 3—4 sata, nakon toga se

jede. Ovakva salata je vrlo ukusna a za slabokrvne od neprocjenljive je vrijednosti pošto stvara, čisti i popravlja krv.

Kada se pije čaj od osušenog lišća (10 gr na četvrt litra vode, 12 sati potopiti i 10 minuta sa 1 kašikom meda kuhati), jedna manja šolja našte srce i jedna veća šolja preko dana u manjim obrocima, izvrsno djeluje kod svih navedenih bolesti. U aprilu se uzme pregršt očišćenog i sitno izrezanog korijena, stavi u staklo od 1 3/4 litra, nalije prepekom rakijom i ostavi na toplome mjestu 4—6 sedmica. Ove rakije neka piju ljudi koji imaju kakvu bol u prsima, želucu ili crijevima po jednu malu čašicu našte srce, pola sata pred ručak i pola sata pred večeru. Maslačak u kojem god se obliku uzimao, ne smije se dulje od 6 sedmica uzimati, jer bi probavni organi bili preveć opterećeni.

METVICE* METVICA PAPRENA ILI KUDRAVA (MENTHA PIPERITA), METVICA KOKORNJAVA (MENTHA CRISPA) I METVICA NISKA (MENTHA AQUATICA)

Metvice imadu uspravnu četverosrhu granatu dlakavu stabljiku sa napramnim, pustenim, unakrštenim, jajoliko-šiljastim, na krajevima pilastim, odozgo tamnozelenim sjajnim, a odozdo svijetlo-zelenim lišćem. Cvatu od juna do augusta, u klasovima od pršljena sastavljenim, sa ružičastim dvousnatim cvijecima. Rastu po vlažnim mjestima, grabama i uz vodu, a goje se i po baščama. Za lijek se skuplja lišće za vrijeme cvatenja. Za jačanje živaca i utrobe rabi se odvar

od metvice (1—1½ kg) za parenje, banjanje i oblaganje. Kada se dulje vremena pije čaj od 15 grama metvice sa kašikom meda, 10 minuta kuhan i 12 sati potopljen u četvrt litra vode, ili osminu litra vina i osminu vode, dnevno po jedna šolja našte srce i jedna šolja uvečer, a preko dana svako 1—2 sata po kašika, umiruju se živci, liječi nervna rastrojenost, glavobolja, zujanje u ušima, čamotinja, histerija i hipohondrija, groznica, slabost i noćno znojenje, otklanjaju vjetrovi, podrigivanje, otužnost, povraćanje, grčevi u želucu i maternici, pospješuje kolanje krvi, uređuje neuredno mjesečno pranje, jača maternica i probavni organi, liječi nahlada, promuklost, kašalj i sandžije (bodac). Kod velike bolesti i bljedobolje, treba 3—4 sedmice dnevno uzimati po 2—3 kašike iz svježe biljke izgnječenog soka pomiješanog sa malo meda i jednom kašikom u prah satrvenog islandskog lišaja. Ko jezikom zapliće, neka dnevno po 4—5 puta natrlja jezik svježe izgnječenim sokom, ili svježim lišćem. Grčevi u trbuhu brzo se otklone pijenjem metvice sa kašikom komorača u mlijeku kuhanom. Ko imade loš zadah iz usta, neka usta izapire i grlo izgrgota dnevno po 3—4 puta jednom kašikom sirćeta od metvice na 1/10 litra vode. Za sirće se napuni staklo do polovine metvicom i pola žličnjakom (lazaricom), pridodaju dvije kašike pečene stipse i nalije sirćetom od trpkovine, pa ostavi na suncu 6—8 sedmica dobro začepljeno. Protiv reume i slabih živaca dobro se je trljati zejtinom od metvice i macine trave. Metvice koje divlje rastu ljekovitije su od onih u bašči gojenih. Visoka vodena metvica, koja naraste preko 1 metar visine (*Mentha sylvestris*) nema velike vrijednosti.

MORAVKA, VEPROVAC ILI BRĐANKA (ARNICA MONTANA)*)

Ima 30—40 cm visoku, lakim pustom pokrivenu stabljiku, sa žutim ili narančastocrvenim cvjetovima. Lišće je prizemno, duguljasto i oštrljasto, sa 3—5 žilica i tjera iz podanka po više njih zajedno. Cvijet je ružica s jezičastim vjenčićem na vrhu stabljike i prostranim cvjetovima, koji imadu pricvjetne listiće. Raste po suhim livadama, obroncima i brdima. Cvate od juna do jula.

Za lijek vrijedi cvijet i korijen. Skuplja se cvijet za vrijeme cvatenja, a korijenje u proljeće. I cvijet i korijen moravke valja brzo osušiti, da odviše ne ishlapi. Od presušenih, ne potpuno osušenih cvjetova, pravi se poznata arnika tinktura. Za tinkturu se uzme staklo poširokog grla, napuni cvijećem, prelije 60—70% čistim špiritom, staklo dobro zatvori i ostavi na suncu 6—8 sedmica. Razrijeđenom tinkturom (na 1 litar prokuhane vode stavi se 3—4 kašike tinkture) izapiraju se rane. Nakon izapiranja istisne se zaostala nečist iz rane, rana ponovo izapere i poveže sa jednostrukom lanenom krpom. Na ovu krpu stavi se tinkturom dobro nakvašena četverostruka krpica, zatim rana poveže. Čim se krpica osuši, ili barem svaka 2—3 sata, treba je ponovno nakvasiti. Ako se iz rane gnoj odvaja, onda treba ranu dnevno 5—6 puta izaprati. Ova razrijeđena tinktura vrlo je dobro sredstvo kod bolesti grla za grgotanje, uz to se vrat izvana istrlja nerazrijeđenom tinkturom, a sa razrijeđenom tinkturom stave oblozi oko vrata. Ovakvi oblozi stavljaju se i na prignječena i otečena mjesta krvlju podbuhla, razrijedi se tinktura sa pola vode i pola vinskog sirćeta.

25*

Kada se boluje od gihta, reume ili kada krsta bole, treba istrljati bolna mjesta nerazrijeđenom tinkturom. Kod čireva u stomaku uzimlje se svakog sata po 1 kašika dobro prokuhane hladne vode, kojoj se pridoda na 1/4 litra 50—60 kapi tinkture. Kod promuklosti treba svakih 10 minuta grlo izgrgotati razrijeđenom tinkturom, 10 kapi na 1 kašiku vode. Ovakve razrijeđene tinkture neka uzmu za jačanje glasovnica, 2—3 kašike preko dana, ljudi koji moraju mnogo govoriti. Kod velike slabosti, pri teškim bolestima, kao upale pluća ili tifusa, gdje srce napušta rad, daje se bolesniku ovaj čaj: uzme se 3 grama korijena moravke, korijena odoljena i mladih smrekovih vršika na pola litra vode i pola sata poklopljeno kuha. Na svaku šolju čaja pridoda se 20 -80 kapi tinkture. Djeci 20 kapi, odraslim 30-60 kapi, a jakim ljudima i do 80 kapi. Ovog čaja daje se našte srce po 1 šolja, a preko dana svakog sata po 1 kašika. Kod slabosti srca valja bolesniku davati više suhu hranu, a piti što manje. Ovaj čaj pospješuje kolanje krvi i odlično je sredstvo za izlučivanje znoja i mokraće.

Korijen sa pola vode i pola vinskog sirćeta kuhan rabi se sa vrlo dobrim uspjehom za obloge kod bolova u trbuhu i maternici. Obloge isprva svakog sata, a kasnije svaka dva sata mijenjati. Svaki oblog suhim i toplim previti. Kada se na desetinu litra čistog maslinovog zejtina stavi 1 kašika tinkture i time mažu od dugog ležanja nažuljala i ranjava mjesta, brzo zamlađuju; uz to ovaj zejtin blaži bol i hladi rane. Ko pati od povraćanja, neka uzme 5—6 kašika vode sa 7—8 kapi tinkture. Tinktura od moravke sa brezovim sokom izvrsno je sredstvo protiv peruti i za porast kose. Tinktura od moravke pravi se na ovaj način: jedna boca širokog grla napuni se suhim cvijećem moravke *(Arnica Montana L)*, nadolije se finim 80—90% špiritom, te ostavi na suncu ili toplome mjestu 4—6 nedjelja, a nakon toga ocijedi.

NEVEN ŽUTELJ, ZIMIROD ILI BILEK (GALENDULA OFFICINALIS)*)

Ima uspravnu, granatu i prugastu stabljiku, sa duguljastim izmjenito razmještenim lišćem, koje obuhvata stabljiku. Cvate od juna do septembra u glavicama tamnožutim, žutim ili narančastim cvjetovima. Sadi se po baščama i groblju. Za lijek se skuplja lišće za vrijeme cvatenja i glavice cvijeta dok se još nisu posve rascvale. Lišće i cvijeće je vrlo neugodnog mirisa. Čaj od 5 gr lišća na 2/10 litra vode, sa kašikom meda kuhan, rastapa, odvaja i tjera znoj. Preporuča se dnevno po 1 šoljica, uvijek samo po gutljaj uzeti, ljudima oronulim, slabim i živčano klonulim, a lijek je protiv zatvora, žutice, bolesti želuca i crijeva, a naročito čireva u želucu i crijevima. Kada se kuha 10 gr lišća i cvijeta u 2/10 litra vina i 1/10 litra vode i ovaj čaj dobro topal pije svakog sata po kašiku, liječi se krvavo mokrenje i kada mokraća prži. Odvarom od 80 gr lišća i cvijeta na 1 litar vode, ispiraju se i oblažu rane, osip i čirevi. Ovim odvarom treba i upaljene oči 4—5 puta dnevno ispirati. Rane ružne i gnojave, koje se sve više rastvaraju, treba dnevno 2—3 puta ovim odvarom oprati, pamukom osušiti, zatim ih zaliti svježe izgnječenim sokom lišća i cvijeta i previti lanenom, nevenovom masti namazanom krpom, i dobro umotati. Za mast se uzme i šoljica soka, iscijeđenog iz lišća i cvijeta, 2 šoljice čiste, kod kuće istopljene svinjske masti, pola šoljice voska. To se sve zajedno stavi na vatru i miješa, dok se jedno s drugim spoji. Ova se mast upotrebljava i kod

drugih rana, otečenih žlijezda, guta, krasta i osipa. Uz to oblaganje treba dnevno popiti 1 šoljicu čaja od lišća i cvijeta.

OMORIKA, OMARA ILI SMRČA (PICEA EXCELSIA L)

Poznato je stablo. Za lijek se skupljaju mlade vršike u proljeće, iglice tokom čitave godine, a šišarike dok su još zelene.

Kada se isjeca 2 kg četina ili mladih vršika ili zelenih šišaraca i kuha sa 10—12 litara vode, 2—2$^1/_2$ sata, zatim ovaj odvar pridoda u vodu za banjanje, ovakve banje jačaju i krijepe oslabljen organizam i živce, pa se preporučuje nervno rastrojenim, na plućima bolesnim i ljudima koji boluju od čireva, raznog osipa, reume, gihta i uloga. Parenje ovim odvarom preporučuje se protiv zaduhe i sušice. Za tople obloge rabi se ovaj odvar protiv guka, reume, gihta, uloga i protiv vratobolje, a nervno rastrojenim osobama treba umotati čitavo tijelo u vruć čaršav umočen u ovaj odvar. Za grgotanje kod upale grla rabi se hladan odvar.

Kada se čaj od 5 komada šišarica sa 1 litar vode i 3 kašike meda ukuha u polovinu i pije svako 1—2 sata po kašiku, čisti krv, goni na mokrenje, jača prsa i glasovnice, lijek je za bolove u prsima, zaduhu, razne unutarnje upale i preporuča se slabim ljudima i rekonvalescentima za jačanje. Od šišarica pravi se sirup, (vidi kod bolesti pluća), a zejtinom od šišarica treba dnevno 2—3 puta istrljati na kičmi i od sušice oboljele. Za zejtin se isitni 5—6 šišarica i prelije sa 60% čistim špiritom, začepi i ostavi 2—3 sedmice na toplome mjestu i sadržaj svaki dan promućka. Zatim se ocijedi i pridoda 1 litar maslinovog zejtina i lagano pamukom začepi.

OMAN, OVNJAK, TUŠČAK ILI IVANJSKO ZELJE (INULA NELENIUM L)*)

Ima do 1 metar visoku više puta i višu, na gornjim dijelovima razgranjenu stabljiku. Korijen, koji duboko u zemlju zadire, debeo je i mesnat. Lišće je uspravno, veliko, žiličavo, široko i duguljasto, na dugačkim dršcima, odozgo hrapavo, s naličja bijelo i pustom pokriveno, a na kraju nazubljeno. Veliki žuti cvjetovi izbijaju na vršiki i po strani iz stabljike, sa povelikim pricvjetnim lišćem, a nalik su na mali suncokret. Cvjeta od jula do septembra. Sadi se najviše po baščama. Za lijek vrijedi korijen, cvijet i lišće. Korijen se sabire u proljeće i jesen, a lišće i cvijet za vrijeme cvatnje.

Kada se prijesan korijen odomana nastruže ili narenda i pomiješa na jednake dijelove sa medom, te uzima 3—4 puta dnevno po jedna kašika, izvrstan je lijek protiv kašlja, zaduhe i prsobolje, jer povoljno djeluje na lagano izlučivanje sluzi, čisti pluća od dlena, te čisti i jača krv. Sušičavim i ljudima koji boluju od pijeska u bubrezima i mokraćnom mjehuru, ovaj je lijek velika olakšica. Kada nema svježeg korijena, uzme se u prah istucan suhi korijen i pomiješa sa medom. Prašak suhog korijena od ovnjaka u vinu varen, 8 gr na $^1/_2$ litra vina i 1 kašika meda, lijek je protiv vodene bolesti, bolova u materníci, groznice, reume, a smanjuje i kilu. Ovaj lijek treba 6—8 sedmica uzimati, pola našte srce, a pola prije spavanja. Kod reume i kile treba bolna mjesta oblagati sa toplim u vinu varenim lišćem i cvijećem. Kada se 4 gr u prah istucanog korijena potopi 12 sati sa $^1/_4$ litra vina ili vode, zatim kuha 15 min., i vrijuće prelije sa 4 gr osušenog cvijeća i kuha sa 1 kašikom meda još 5 min., jača trudne žene i štiti ih od pobacivanja. Ljudi sa slabim stomakom

neka popiju dnevno 2—3 male rakijske čašice vina, u koje je kod vrijenja (u mlado vino, mošt, kada vrije) stavljeno na 10—15 litara vina 12—15 dkg isitnjenog korijena od omana. U staklo od $1^{1}/_{2}$ litar stavi se po 20 gr u prah isitnjenog korijena od ovnjaka, istucanog sjemena od aniža i sjemena od pakujca trolisnjaka zvanog i kandilka, 20 grama pelina, 20 grama kantarije i 2 dkg velikih grožđica, iz kojih se izvade koštice, nadolije se prepekom rakijom i ostavi na suncu 4—6 sedmica. Ove rakije uzme se dnevno našte srce 1 mala čašica, a lijek je protiv slabosti i vjetrova u želucu, trbobolje, žutice, začepljenosti jetre i raznih osipa.

ORAH (JUNGLANS REGIA L)

Ugledno je i veliko 10—25 metara visoko, svakom dobro poznato drvo. Za lijek se skuplja lišće u proljeće, nezreo plod u junu a zreo u jesen.

Mlado osušeno lišće rabi se uz pridodatak meda, kao čaj za čišćenje, poboljšanje i jačanje krvi, jačanje želuca, dobru probavu, protiv raznih čireva, guka, škrofula, gnojavih rana svake vrste i za ispiranje i oblaganje upaljenih očiju. Za čaj se uzme 10 gr osušenog ili 50 gr svježeg lišća na $^{1}/_{4}$ litra vode i 1 kašika meda. Vrijuće preliti i 5—10 min. kuhati, 2—3 šoljice dnevno popiti: svakog $^{1}/_{4}$—$^{1}/_{2}$ sata po kašiku. Guke, rane, čireve i škrofule, treba uz pijenje čaja ispirati i obloge stavljati sa odvarom od $^{1}/_{2}$ dkg lišća i 1 dkg zelenih ljusaka na 1 litar i 20 min. kuhati. Ovom se odvaru na $^{1}/_{4}$ litra pridoda 1 kašika meda, pusti jednom provreti i rabi se za grgotanje i ispiranje čireva u grlu i ustima.

Zeleni orasi, ili samo zelene ljuske, preliju se vodom i kuhaju poistiha dobro poklopljeno $1^{1}/_{2}$—2

sata. Zatim se ocijedi i pridoda dva puta toliko meda koliko ima odvara i kuha dalje, dok se dobro zgusne u sirup. Ovog se sirupa uzima za sve navedene bolesti mjesto čaja 3—4 male kašike dnevno. Za grgotanje uzme se 1 kašika sirupa na čašu vode. Da se ovaj sirup bolje drži, stavi se u svako staklo odozgo na sirup ili čistog špirita ili prepeke rakije.

Banje sa odvarom od lišća jačaju organizam i izvrsno djeluju na odvajanje loših sokova iz tijela. Rabe se kod slabunjave djece, raznih osipa i škrofula. Kada se na 1 kašiku sirupa stave 2 kašike čiste svinjske masti i dobro razmuti, to je lijek protiv škrofula i guta, kada se time trljaju i oblažu. Kod poremećene probave uzme se dnevno 1—2 male čašice rakije u kojoj je kvašen još mekan zelen plod. Uzme se 12—15 komada zelenih razrezanih oraha, stavi u posudu od 1½ litre, pridoda 30 gr osušene kórice od naranče, jedan komad cimeta i 6—8 karanfila, prelije rakijom ili špiritom 40% i ostavi na toplome mjestu 6—8 sedmica. Pržena u prah istucana jezgra od oraha uzima se 2—3 puta dnevno na vršku noža protiv nadimanja. U prah istucana pržena ljuska od zrelog oraha pomaže kada se zaustavi mokraća, uzima se 2—3 puta dnevno sa malo vina na vršku noža.

ku noža.

ODOLJEN, KOZLIĆ, ZVAN I MACINA TRAVA (VALERIANA OFFICINALIS L)*)

Imade 80—160 cm visoku, granatu, golu samo prizemno, dlačicama pokrivenu, šuplju ispruganu stabljiku, sa raznovrsnim lišćem. Donje lišće je nasuprotno, neparno perasto rascijepano, na dugačkim peteljakama, sa 10 lisaka i jednom liskom

na vrhu. Gornje lišće, što je više, to ima kraće peteljke i sa manje je lisaka, dok je najgornje bodlji slično, pilastog okrajka, bez peteljki i sa sasvim uskim liskama čitavog okrajka, na naličju sa malo dlačica. Cvate u gronjama vrhom stabljike, sa žutim ili bijelo-ružičastim sitnim cvijecima. Cvijet je petocijepan, lijevku sličan vjenčić, pri dnu je kvrgast ili ostrugast. Pri dozrijevanju izraste čaška u kunadru, koja se na suncu raširi, a za kišovitog vremena skupi. Cvate od juna do jula. Raste po močvarnim livadama, vlažnim šumama, duž jaraka, uz obale i po obroncima. Miris stabljike, a osobito korijena je odvratan, ali mačkama neobično drag.

Za lijek se skuplja u proljeće prije cvatenja i od manjih stabljika. Korijenje se vadi još i u jesen u septembru i oktobru. Korijen izgleda kao da je podrezan, a sa svih strana pustio je svijetlosmeđe žile. Kod skupljanja treba biti osobito na oprezu da se ne bi zamijenio otrovnom kukutom. Korijen odoljena, umjereno rabljen, prava je blagodat za sve vrste živčanih bolesti. Čaj od 8 gr osušenog u prah istucanog korijena potopi se 12—16 sati u 1/4 litra vode. Kada se ovog čaja uzima 3 sedmice (ne dulje) svako 2 sata po 1 kašika, polučuju se izvanredno dobri uspjesi kod padavice, histerije, hipohondrije, grčeva oko srca, nervoznih grčeva u dušniku, prsima kod astme (zaduhe), želucu i crijevima, nervne jednostavne glavobolje, glavobolje koju prouzrokuju grčevi usljed nadimanja, omaglice, vrtoglavice, povraćanja i grčeva kod djece, koje gliste prouzrokuju. Djeci se daje po jedna mala kavena kašika, ili sasvim mala kašikica ovog čaja. Mjesto čaja može se uzimati i u prah istucan korijen 2—4 puta dnevno od 1—1 1/2—2 gr najviše, sa malo vode ili vina, najbolje ga je uzeti u čaju od kamilice. Kod svih navedenih bolesti može se uzimati tri puta

dnevno po 30 kapi rakije u kojoj je potopljen korijen odoljena, (60 gr u prah istucanog korijena odoljena i 30 gr iđirota, na 1 litar prepeke rakije, 6—8 sedmica potopljeno držati na suncu ili toplome mjestu). I rakiju je najbolje uzimati u čaju od kamilice, a može se uzeti i na šećeru i sa vodom.

Kod teških bolesti, kao padavice, histerije, i drugih, treba nakon 3 sedmice uzimati 2 sedmice čaj od rute. Na 1/10 litra vode uzme se 1 gr rute, vrijućom vodom prelije, koja je kuhala sa malo meda 5 min. i pari 15 min. Ovog čaja treba dnevno uzeti dva puta po 1 gr i mlako popiti, uvijek po gutljaj. Nakon 2 sedmice, uzima se dnevno 3 sedmice čaj od 5 gr matičnjaka na 1/4 litra bijelog vina, 12 sati potopiti i sa kašikom meda 2—3 puta uzavreti. Nakon ovog čaja opet 3 sedmice uzimati čaj od odoljena. Ovakvim izmjeničnim pijenjem ovih čajeva postignuti su i kod najgorih bolesti najbolji uspjesi.

Čaj od odoljena ne smije se uzimati uzastopce dulje od 3 sedmice, jer bi se poremetila probava, a ta treba da je u redu, inače nema zdravlja. Kod nervoznog grčenja crijeva treba uzimati klizmu od 20 gr u prah istucanog korijena, prelivenog sa 1 litar vrijuće vode, i ostaviti dok se ohladi toliko da je samo malo mlaka. Kada se 10 gr isitnjenog korijena u 1/4 litra zdravog nepatvorenog i neprepariranog vina potopi 12—16 sati, zatim kroz krpicu procijedi i preko noći oblozi na oči stavljaju, jačaju očni živci i bistri rožnica.

T i n k t u r a o d o d o l j e n a: na 200 gr nasitno izrezanog korijena od odoljena nalije se 1 litar čiste prepeke i ostavi 4—6 nedjelja na suncu ili toplome mjestu.

PASDRIJEN (RHAMNUS CARTHARTICA)*)

To je bodljikav grm ili drvo koje dostigne 4—5 metara visine, sa oblim granama, koje završavaju jakim oštrim trnom i napramnim, žutozelenim jajolikim, sitno nazubljenim lišćem i otpadajućim zaliscima. Zelenkastožuti četveročlani cvjetovi stoje u pašticima po 5—6 zajedno i tjeraju iz pašca listova. Cvate od maja do juna. Plod je malena koštunjava svijetlocrna boba. Raste po vlažnim mjestima, među živicom i šumama. Za lijek se skupljaju bobe kada sazriju u septembru i oktobru.

Sok od boba, koje su kao vino provrele uz pridodatak šećera ili meda, čisti krv, tjera na znoj, stolicu i mokrenje, i sa mokraćom i izmetom izlučuju se loši sokovi iz tijela. Ovaj se lijek uzima od vremena do vremena sa osobito dobrim uspjehom kod začepljene jetre, trome probave, reume, žutice i kroničnog osipa. Od boba se pravi sirup za čišćenje. (Vidi čišćenje utrobe).

PISKAVICA, PRESKOČICA, ČERTOGRIZ ILI PRŽENICA POLJSKA (SUCCISSA PRATENSIS MOENCH ILI KNAUTIA ARVENSIS)*)

Imade do 60 cm visoku okruglu stabljiku sa prizemnim peroliko sastavljenim lišćem od 7 prstasto duguljastih lisaka. Cvijet je blijedoljubičasta plosnata glavica, sastavljena od sitnih cvjetova, koji su na podini zaliskama od glavnog štica opkoljeni. Cvijet izbija na vrhu i po strani stabljike. Postrani cvjetovi sa pališćem izbijaju iz pazušca pricvjetnih listova. Cvate od maja do augusta. Raste po suhim livadama, iskrčenim šumama i između grmlja i živice. Za lijek vrijedi korijen i lišće. Sakuplja se ljeti.

Kada se uzme šaka isitnjenog korijena i prelije sa 1 litar zdravog crnog vina, potopi 16—20 sati, nakon toga kuha poklopljeno 15 min., zatim prelije sa pola šake izrezanog lišća i kuha ponovo 5 min., nakon toga pari dobro poklopljeno $^1/_2$ sata, dobije se izvrstan lijek protiv padavice, bolova u maternici, protiv grušanja krvi i za čišćenje krvi. Toga čaja uzme se našte srce 1 šoljica, a preko dana svako $^1/_2$—1 sat po kašika. Čaj od korijena, 1 dkg na 1 litar vode, 12—16 sati potopiti $1^1/_2$ sat poistiha kuhati sa 2 kašike meda, rabi se za grgotanje i liječi upalu grla. Šaka isitnjenog korijena stavi se u staklo od 1 litar, prelije čistom prepekom rakijom i stavi na sunce ili toplo mjesto 4—6 sedmica. Ova je rakija vrlo dobro sredstvo za grgotanje kod bolesti grla, lijek je protiv kašlja, kroničnog osipa i ospica. Ove rakije uzme se dnevno 3—4 male čašice.

PLUĆNJAK ILI PLUK (PULMONARIA OFFICINALIS L)*)

Plućnjak je jedan od prvih proljetnih biljki, imade kos podanak i uspravnu kočinjavu stabljiku.

Lišće je tamnozeleno, perasto rebreno, dlakavo, češće i bijelo pjegavo. Koje tjera iz prizemlja, imade peteljke, a oblika je jajolikog ili srcolikog, a koje tjera iz stabljike, bez peteljki je, duguljasto i oštrljato.

Cvjetovi stoje na jednostranom pašticu, kod cvjetanja su ružičasti, a kasnije modroljubičasti. Cvijet je naduven i ljevkast vjenčić. Cvate od marta do maja. Raste po šumama, kolosijecima i uz po-

točiće. Skuplja se u maju i junu, a upotrebljava se čitava biljka. Mlado lišće služi kao salata sa limunom i zejtinom začinjeno za proljetno liječenje. Osušeno se rabi kao čaj za sve bolesti pluća, kašlja, pljuvanja krvi i zapaljenja grla. Osobito blago djeluje kod izlučivanja sluzi.

Uzme se 15 grama plućnjaka, podbjela, kunice, bokvice, islandskog lišaja, macine trave i 20 grama korijena od omana, na 2 litra zdravog vina, 12—16 sati drži potopljeno s vinom, pa pridoda $^1/_4$ kg čistog, pravog meda, kuha sasvim poistiha $^1/_2$ sata i još $^1/_2$ sata nakon toga pari, a onda procijedi u čisto staklo. Taj je lijek osobito dobar za veliki kašalj, kada se bolesniku daje svakog sata po kašiku, jer blaži bol, lagano odvaja sluz, a uz to čisti i liječi grlo i pluća. Uz taj čaj valja 5—6 puta grlo što dublje izgrgotati mlakim odvarom od kadulje ili preslice. Na 80 gr do 1 dkg uzme se 1 litar vode, potopljeno drži 12 sati, sa istom vodom stavi kuhati i sasvim poistiha kuha 10 min. Iscijeđen sok iz svježe biljke jača pluća, kada se uzima 3—4 sedmice dnevno po 3 male kašike. Na 1 šoljicu mlijeka, najbolje kozjeg, uzme se 1 mala kašika iscijeđenog soka od plućnjaka i 1 kašika meda.

POLJSKA STEŽA, SRČANIK ILI PETOPRST VISOKI (POTENTILLA TORMENTILLA SIBTH.)*

Ima čvorast crven podanak i po više 20—30 cm visokih uspravnih, vrhom razranjenih slabo dlakavih stabljika. Duguljasto, s kraja narubljeno lišće bez peteljki, stoji u pršljenima od 5—7 lisaka. Žuti cvjetovi stoje na dugačkim peteljkama. Cvjetovi

imadu čaške od 5 lapa i vjenčić od 5 žutih latica. Cvate od juna do kasno u jesen. Raste po gustim šumama, po jendecima i vlažnim livadama. Za lijek se skuplja korijen za vrijeme cvatenja. Čaj od 10 gr korijena na $^2/_{10}$ litra vode, steže i zaustavlja krvarenje rana, povraćanje krvi, proljev sa krvlju i srdobolju. Ovog čaja treba protiv ove nevolje piti isprva svakih 15 min. po 1 kašiku, a kasnije svakog sata po kašiku. Kada se ovaj čaj kuha sa pola vina i pola vode, odvaja iz tijela otrovne plinove i sokove, čisti začepljenu jetru i pluća, liječi povratnu groznicu, žuticu i venerične bolesti. Odvarom od 1 dkg korijena na 1 litar vode ispiraju se dnevno 5—6 puta upaljene i podbuhle oči, rane, čirevi i ospi, te otečene žlijezde i guke, vrući otoci, gnojave rane i čirevi. Rane od prignječenosti ili od ujeda životinja oblažu se ovim toplim odvarom. Korijen (30 gr na $^1/_4$ litra) u sirćetu kuhan, rabi se za vruće obloge protiv kostobolje i reume. Kada se uzme 3—4 puta dnevno, na vršku noža istucanog korijena, sa malo vina ili vode, izlučuju se iz tijela i krvi svi loši sokovi i otrovni plinovi, te se liječe sve navedene bolesti. Isto se polučuje i rakijom, kada se uzme dnevno 3—4 puta po 15—20 kapi rakije. Za rakiju se uzme do pola stakla sitno isjecanog korijena i prelije prepekom rakijom i ostavi dobro začepljeno na suncu 6—8 sedmica. Čireve, lišaj i rane dobro je oblagati čistom svinjskom masti, koju treba pomiješati sa u prah istucanim i prosijanim korijenom od steže.

PETOPRST RANI, PETOLISKA PUZAVA, TRAVA OD SRCA ILI STEŽNIK PUZAVI (POTENTILLA REPTANS L. ILI P. FABERNAEMONTANI)

Petoliska puzava imade polegle, vršikama pridignute stabljike, sa razgranjenim korijenom, koji duboko u zemlju zadire, a čiji vrežoviti vlaknasti izdanci (žile) dostignu duljinu od 30—40 cm. Lišće je prstasto, donje na dugačkim peteljkama sa 5 lisaka, a gornje sa 3 liske sjedi neposredno na stabljici. Lišće i stabljika pokriveni su svilovlasom. Na kraju stabljike stoji paštitac sa malobrojnim žutim na ružicu nalik cvijecima. Cvijet je pravilan vjenčić sa 5 žutih latica i 5 lapova čaške, te izgleda kao da ima do 10 latica. Cvjeta u martu i aprilu i u jesen ponovno. Raste po vlažnim livadama, uz vodu, jarkove, po prisojnim brežuljcima i stijenama. Za lijek se skuplja korijen u proljeće i ljeto, a lišće cijelo vrijeme vegetacije.

Čaj od lišća kuhan u mlijeku lijek je od povratne groznice, trbobolje i grčeva u želucu. Na 1 šoljicu mlijeka uzme se 4 gr osušenog lišća i kuha 10 min. (1—2 šoljice dnevno). Protiv proljeva ili dizenterije sa krvlju kuha se 6 gr lišća na 1 šoljicu zdravog crnog vina 10—15 min. i popije 2—3 šoljice dnevno.

Za travarušu rakiju stavi se u staklo poširokog grla 40 gr isjecanog korijena od petoliske, 40 gr korijena poljske steže, 25 gr korijena bibernele (bedrenice), šaka pelina i 200 zrna pretucanih svježih boba smrekovih, prelije sa $1^1/_2$ litre prepeke rakije, dobro zatvori i ostavi na suncu šest do osam sedmica. Preporuča se ljudima sa slabom probavom, ili starijim, da dnevno uzmu našte srce ili prije liježanja u krevet po 30 kapi ove rakije na komadiću šećera sa malo vode. Ova rakija jača krv, grije želudac i pospješuje probavu. Ko nije prijatelj rakije, neka stavi ovu količinu trava na 5—6 litara vina. Nakon 6—8 sedmica ocijedi se i pije dnevno 2—3 male čašice.

PETOLIST GUSJI, SREBRENKA, PETOLISTA STEŽA ILI TRAVA OD GRČEVA (POTENTILLA ANSERINA L)*)

Imade podanak sa čvorastim, dugačkim izdancima, puzane stabljike sa stavljenim neparno perastim na kraju nazubljenim lišćem, koje je na naličju bijelim pustom pokriveno i dugačkim golim štapkama koje nose po jedan žuti cvijet. Cvijet imade čašku od 5 lapova, opkoljenih sa 5 latica izvanje čaške i vjenčić od 5 žutih latica, mnogo prašnika i više tučkova. Cvate od maja do jula. Raste po putevima, grabama i vlažnim livadama. Za lijek se skuplja lišće, i to ljeti.

Čaj od lišća ove biljke nenatkriljivo je sredstvo protiv grčeva svake vrste. Kada se popije jedna šoljica dobro toplog mlijeka koje je kuhalo 5 min. sa 10 gr lišća srebrenke, 6 gr matičnjaka, 6 gr niske metvice, (Mentha aquatica) i 1 gr rute i procijeđenom doda 50 kapi tinkture od odoljena, pomaže kod najžešćih grčeva srca (pri čemu se mora bolesniku polako čaj u usta lijevati), grčeva u prsima, želucu, trbuhu, grčevite glavobolje, povraćanja krvi ili proljeva sa povraćanjem. Ovakvim nevoljnicima treba nakon $^1/_2$ sata ponovo dati pola šoljice ovako kuhanog mlijeka, ali bez rute i bez odoljena i kasnije svaki 1—2 sata po kašiku. Ako nema svih ovih trava, može se i sama srebrenika uzeti, u tom slučaju 20 grama. I u vodi kuhana ublažuje grčeve, ali ne u tolikoj mjeri kao kad je kuhana u mlijeku.

Ljudi sa rastrojenim živicima neka dulje vremena piju dnevno po 2 šoljice mlijeka; na svaku šoljicu neka se kuha 10 min. 10 gr osušenog ili 1 dkg svježeg lišća. Ljudi koji boluju od čestih grčeva u želucu neka na $^1/_4$ litra mlijeka stave 10 gr srebrenike, 1 malu kašiku meda i 10 minuta neka kuhaju. Ovaj čaj treba uzimati dnevno 3—4 sedmice po 1—2 šoljice.

PODBJEL ILI KONJSKO KOPITO (TUSSILAGO FARFARA)

To je jedna od prvih proljetnih biljki. Podanak joj duboko zadire u zemlju, a rano u proljeće pušta ljuskava bijelo-vunasta 20—30 cm visoka batva, s jednom cvjetnom glavicom, koja je u početku opkoljena mnogobrojnim uskim pricvjetnim listovima. Cvate u martu, prije nego se listovi razviju u glavicama, mnogobrojnim žutim cvijecima, nalik na maslačak. Veliki okruglasti, srcasti, na kraju nazubljeni listovi, imadu dugačke peteljke, na gornoj su strani goli i mutno zeleni, a na donjoj su bjelosivim pustom prevučeni. Razvijaju se nakon cvatenja. Raste po vlažnim livadama, grabama i obroncima, najbolje uspijeva na ilovači. Za lijek se skuplja cvijet rano u proljeće, a lišće u junu i julu. Kada se popije 1 šoljica čaja našte srce, a preko dana svakog sata po kašika od 10 gr cvijeta i lišća od podbjela i 10 gr cvijeta od divizme ili šljeza na $^2/_{10}$ litra vode, kuhanog sa kašikom meda i malom kašikom aniža, čiste se od sluzi pluća i dušnik, liječi se kašalj, zaduha, sandžije (bodac) i hronični plućni katar. Rabi se i za znojenje kod bolesti sa velikom vatrom, protiv škrofula i za izgon mrtvog ploda. Uz pijenje čaja, treba bolna mjesta oblagati sa svježim, malo izgnječenim i čistom masti namazanim lišćem od podbjela. Lišće od podbjela izvlači vatru, rastapa otok i blaži bol, te se rabi kod starih gnojavih rana, koje su okružene modrim i crnim pjegama, otečenih žlijezda, guta, čireva, vrućih otoka, rana od prignječenosti i crvenog vjetra. Kada se uzme 2—3 puta na vršku noža u prah istucanog lišća ili cvijeta od podbjela, liječi se bol u prsima, čiste pluća od sluzi i lijek je protiv svih navedenih bolesti. Osušeno lišće od podbjela, sa osušenim lišćem od lazarkinje, sitno se iskriža i rabi se za pušenje mjesto duhana. Pušenje ovog lišća jača pluća i povoljno djeluje na cijeli organizam. Osušenim i u prah istucanim lišćem i cvijetom od podbjela, posipaju se žive rane (gnjilež kostiju) i druge gnojave rane i čirevi.

PELIN, PELIM ILI AKČENAC (ARTHEMISIA ABSINTHUM)

Ima 1—1$^1/_4$ visoku, okruglu, brazdičavu i granatu stabljiku sa perastim lancelastim lišćem. Stabljika i lišće pokriveni su sivo-bijelim pustom. Cvate u grozdu, sitnim sunovratim glavicama. Cvijet se sastoji od čaške sa uskim liskama, blijedožutog, ljevkastog na okrajcima napetero rascijepanog vjenčića, 5 prašnika i nadraslim pestićem. Cvate od jula do augusta. Raste divlje na sunčanom neobraslom tlu, a sadi se radi velike ljekovitosti po baščama. Za lijek se skuplja lišće u jesen.

Pelin je vrlo gorkog ukusa, ali izvanredno sredstvo za čišćenje krvi i jačanje želuca. Rabi se kao lijek protiv loše probave, nadimanja, otužnosti, nejelosti, podrigivanja, žgaravice, glista, bolesti jetre,

slezene, bubrega, žutice, groznice, grušanja krvi, mokraćnog mjehura, vodene bolesti, škrofula i osipa.

Protiv ove bolesti pije se dnevno bez prekidanja tri mjeseca ujutro našte srce, pola sata pred ručak i pola sata prije večere, po jedna mala šolja čaja od tri grama pelina (vrijućom vodom preliti, jednom provreti i 10 minuta pariti). Bolesnima na jetri i slabokrvnim preporuča se da uzimaju dnevno po tri puta na vršku noža u prah satrvenog lišća i cvijeta, sa malo vode, vina, mlijeka ili u čorbi. U prah istrven pelin na jednake dijelove pomiješan sa u prah istrvenim lišćem od matičnjaka, kada se uzme dnevno 3—4 puta na vršku noža, podražuje živce. Preporuča se rekonvalescentima i lijek je protiv tromosti, čamotinje i slabog pamćenja. Protiv nejelosti, iskriža se mladog lišća, pomiješa sa medom i uzimlje dnevno našte srce po kašika.

Ko imade zatvor, neka 3—4 dana kuha 8 grama pelina sa šoljom kozijeg mlijeka i popije mlako našte srce. Protiv zaduhe kuha se pelin u bijelom vinu i pije našte srce. Kome je tvrda slezena ili otečena jetra, neka na bolna mjesta privija sa malo zdravog sirćeta pokvašenu, istucanu svježu biljku od pelina (dobro toplo previti). Ko imade sandžije, neka dobro ugrije jedan crijep, zatim na njega stavi čašu-dvije pelina i prelije bijelim vinom ili jabukovim sirćetom, a kada se toliko rashladi koliko toplo bolesnik može podnijeti, stavlja mu se gdje udaraju sandžije.

Protiv dalka vari se pelin u maslinovom zejtinu dok zejtin pocrni i stavljaju ovim mlakim zejtinom nakvašene lanene krpe na dalak i toplo privije. Bijeli korijen od pelina (ima i crvenog) iskriža se na sitne komadiće, stavi u staklo, prelije zdravim sirćetom i ostavi 8—10 dana.

Za proljetno i jesenjsko čišćenje krvi neka se uzme dnevno 4—6 sedmica po 3—4 male kašike i popije sa vinom, mlijekom ili vodom, na jednake dijelove u prah satrveni cvijet i lišće od pelina, sjemena od ljupčaca, komarača, despika, tarčina (cimeta). Ko ima krasta i pjega po licu, neka izgnječi svježeg pelina, prelije vodom, poklopi i ostavi da stoji jedan dan. Zatim se sa ovom vodom 3—4 puta dnevno umiva, brzo će mu proći. U koga su oči pomućene, neka uzme ove vode četvrt litra, provre sa jednom kašikom meda i preko noći stavi oblog na oči.

PRESLICA POLJSKA, VOŠĆE ILI KONJSKI REP (EQUISETUM ARVENCE L)*)

Ima puzav podanak i do 30 cm visoke, šuplje, člankovite sivozelene stabljike, koje nose na člancima velike smeđe lisne tokove, koji su na 8—10 režanja rascijepani i na vrhu valjkast cvijetni klas. Cvate od maja do juna. Za lijek se skuplja u martu i aprilu čitava stabljika. Raste po močvarnom tlu, po grabama i pjeskovitim livadama, poljima i duž željezničkih tračnica. Čaj od preslice skuplja, odvaja, steže, čisti i jača. Kada se kuha 1—1½ kg svježe preslice ili 25 dkg osušene u 10—12 litara vode i ovaj odvar rabi za parenje, nenatkriljivo je sredstvo od kojeg odmah prestanu teški i nesnosni grčevi, koji nastupaju odvajanjem kamena iz bubrega, žuči i mokraćne bešike. Odvar od 1 do 1½ dkg osušene preslice na 1 litar vode rabi se za ispiranje i oblaganje starih gnojavih rana, čireva, osipa, krasta, suhog i vlažnog lišaja, za grgotanje kod polipa u ždrijelu, za izapiranje desni, za ušmrkivanje i izapiranje nosa, kod polipa u nosu, i za oblaganje či-

reva, lišaja i rana, te za pranje lica ako se po licu izaspu bobuljice i čirići. Lice treba nakon pranja namazati čistom masti pomiješanom sa u prah istucanim korijenjem od poljske steže. Kada se kuha 10 grama preslice i 10 grama pretucanih boba smrekovih sa četvrt litra vode i ovog čaja pije svakog sata po gutljaj, jača se i čisti želudac od dlena, začepljena jetra, bubrezi i mokraćni mjehur od kamenja i pijeska, liječi nervno rastrojene organe mokrila i pomaže izlučivanje svih otrovnih sokova i plinova u tijelu. Ovaj se čaj uzimlje mlak, našte srce, po 1 manja šolja, a preko dana svako pola do jedan sat po kašika.

PIRIKA PUZAVA, TROSKOT, GALAC, ZUBATKA, GLISNIK ILI PASJA PŠENICA (AGROPYRUM REPENS)

Ima puzavu, pšenici sličnu stabljiku. Nalazi se kao vrlo razgranjen korov, koji se gotovo i ne da istrijebiti, naročito po poljima između pšenice, raži, kukuruza i drugog žita. Za lijek se skuplja korijen za cijelo vrijeme vegetacije. Kada se na 1 litar vode kuha 1 šaka sitno nasjecanog korijena, dobro poklopljeno i poistiha, dok na polovinu uvre, i toga čaja popije u manjim obrocima po 2—3 čaše dnevno, za 6—8 sedmica oslobodit ćemo svoju krv od svake nečistoće, otrovnih plinova i sokova. Ovaj se čaj uspješno rabi za čišćenje i jačanje i krvi i živaca, a kao lijek protiv raznih unutarnjih upala kao: pluća, porebrice, maternice, groznice i kašlja, a sa medom i kašlja rikavca, sipnje, šuljeva, otvorenih i zatvorenih, mokraća kada prži i kada stane, žutice, vodene bolesti, a čisti i jača i na rad podstiče sluznicu želuca, crijeva, jetre, i gušteraču, liječi bijeli cvijet, venerične bolesti, i

žene u porodu jača i zaustavlja im krvotok. Pirika se može sa pravom nazvati metlom koja čisti gdje stigne.

RUSOMAČA, SKRIŽAN, SURLIN ČESLIKA, GORAMUK, GUSOMAČA, ILI PASTIRSKA TORBICA (CAPSELLA BURSA PASTORIS)*)

Jednogodišnja je biljka, a vretenastim korijenom i prizemnim većinom perasto iscijepanim lišćem, koje tvori raširenu ružicu. Stabljika je uspravna do 40 cm visoka, sa izmjenito lancelastim lišćem, koje stabljiku obuhvaća. Maleni bijeli neugledni cvjetići, sa čaškom od 4 lapa i vjenčićem od 4 bijele latice, izbijaju unakrst duž stabljike i tvore sa malom gronjicom na vršiki stabljike grozd, koji se kasnije produlji na 10—15 cm duljine. Plod je naopačke trokutna plosnata komušica (mahunica) sa uskim pretincem. Cvate od aprila do kasno u jesen. Raste po pustom, i kao dosadan korov po obrađenom zemljištu. Na obrađenom je zemljištu biljka mnogo jača i sa većim je lišćem, dok na pustom zemljištu često zakržlja. Za lijek se skuplja za vrijeme cvatenja čitava biljka sa cvijetom, lišćem i komušicama.

Kada se 10 dkg svježe biljke prelije jednim litrom vrijućeg vina, zatim kuha poklopljeno 10 minuta i pari još jedan sat, lijek je protiv krvarenja pluća, kada se uzme našte srce manja šolja ovog čaja, zatim svako pola sata pa jedan, a kasnije svako dva sata po kašika. Kod krvarenja iz želuca, uzme se našte srce jedna šolja, kasnije svako četvrt do pola sata po kašika. Protiv izbacivanja krvave sluzi, bolova u trbuhu i prevelikog menstrualnog krvare-

nja, uzme se svako pola sata po jedna šolja ovog vina, dok bol ili krvarenje ne popusti, a kasnije svakog sata ili svako dva sata po kašika, dok sasvim prestane. Koje žene za menstruacije odviše krvi gube, neka svaki put za vrijeme mentruacije popiju dnevno po tri šolje od 10 dkg svježe biljke na jedan litar vode (prigotoviti kao i gornji s vinom).

Ovaj je odvar izvrstan lijek i kod svježih rana ili prignječenosti. Rane se najprije izaperu ovim odvarom, a zatim istim odvarom stavljaju oblozi, koji se mijenjaju čim postanu vrući. Češće zamlađuju ovakve rane već za 12—14 sati.

Pijenjem ovog čaja, dnevno po tri šolje, odvajaju se kroz mokraću loše česti iz tijela pa mnogima pomaže i od groznice. Svježe izgnječena, sirćetom pokvašena biljka rusomače, hladi i blaži upaljene otekline. Bol uha prestaje ako se u uho uštrca 7—8 kapi svježe istisnutog soka. Osušena u prah istucana i kroz sito prosijana cijela biljka sa cvijećem, lišćem i komuškama vrijedi za sve navedene bolesti, kada se uzimlje svako pola do 1 ili 2 sata na vršku noža sa malo zdravog vina. Ovim se praškom liječe i svježe rane, kada se njime posiplju.

Kada kod žena nastupi mijena (Wechseljahre) pa tom zgodom gube odviše krvi, neka uzmu po 20 grama osušenog lišća rusomače, 20 grama preslice, 20 grama lišća i mladih grančica (bez boba) od imele, 20 grama isitnjenog osušenog ili 2 dkg svježeg korijena od gaveza i 10 grama santalovog drveta iz apoteke (Ptecarpus santalinus L. F.) i potopi u jednom litru zdravog crvenog vina 12—16 sati, nakon toga kuhaju poistiha pola sata i pari pola sata. Ovog čaja treba popiti dnevno po 3 šolje svako pola do jedan sat po gutljaj. Osim toga, treba na donji trbuh stavljati obloge od ilovače, razrijeđene sa pola

vode i pola sirćeta, još bolje sa odvarom od preslice ili poljske steže ili 1 dkg preslice na 1 litar vode, potopi 12 sati i kuhaj 20—25 minuta. Oblozi se mijenjaju čim se osuše ili svaka 3 sata. Svaki oblog treba suhim i toplim previti, da zrak do tijela ne može dopirati.

RUZMARIN (ROSMARINUS OFFICINALIS L)

Kada se pije čaj od 2—3 grančice ruzmarina sa četvrt litra vode i pusti jedna trećina ukuhati, pa polovina ovog čaja popije našte srce, a polovina uveče, liječi se navala krvi u glavu, rastrojeni živci, vrtoglavica, nejelosti, loša probava, a čisti i želudac od sluzi. Ruzmarin kuhan u dvije trećine vode i jednoj trećini vina, lijek je od upale bubrega. Kada se iskriža jedna šaka suhih ili svježih grančica i stavi u staklo od jednog litra pa nadolije vinom i nakon 5—6 dana ovog vina pije dnevno po 3—4 kašike izjutra i uveče, tjera na mokrenje i liječi vodenu bolest. Zejtina se uzimlje 8—10 kapi, dva puta dnevno, na komadiću šećera, a rakije po 20—25 kapi. Ko ćuti slabost u nogama ili ima natečene noge, neka ih dnevno 2—3 puta istare špiritom od ruzmarina, a kod slabih očiju neka tare sljepoočnice. Kod uloga, gihta, reume ili iščašenja, mažu se i trljaju bolna mjesta zejtinom od ruzmarina 5—6 puta dnevno. Ruzmarin se ne smije previše uzimati, jer prouzrokuje proljev.

ROSOPAS ŽUTI, RUSA, ZMIJINO MLIJEKO ILI TRAVA OD ŽUTICE (CHELIDONIUM MAJUS)*)

Ima debeo vlaknast podanak i 30—50 cm visoku uspravno rašljasto granatu stabljiku, koja imade mjestimice čuperke dlaka i odebljala koljenca. Listovi su perasto urezani, odozgora mutnozeleni a odozdo modrozeleni. Malobrojni cvjetovi stoje u šticama na dugačkim stapkama. Cvijet je sivožut vjenčić sa 4 latice i 2 zelenkasta čaškina lapa, koji cvijet umataju dok je u pupoljku, a otpadnu kada se rascvate. Plod je valjkasta mahunica s mnogo crno-smeđih sjajnih sjemenki, koje imadu malen bjelkast privjesak. Cvate koncem aprila do kasno u jesen. Raste po stijenama, uz zidove, u živicama i uz ceste. Lako se raspoznaje, kada se otkine list, teče iz stabljike tamnožuto (narančasto) mlijeko koje grize. Korijen i biljka puna je toga soka.

Rasopas se sabire za vrijeme cvatenja i suši čitava biljka, prosušena izreže na komadiće. Rasopas treba što svježiji prerađivati, pošto sušenjem gubi 80% mliječnog soka. Kada se stavlja u rakiju, napuni se staklo sa pretucanom svježom stabljikom, prelije sa komovicom rakijom i ostavi na suncu dobro začepljeno 4—6 sedmica. Za sirup uzme se jedan dio iscijeđenog soka i dva dijela meda (pola litra soka, jedan litar meda) i ukuha gusto kao sirup. Kuhati treba naglo u emajliranom sudu i pjenu skidati. Zatim se stavi u stakla, u svako staklo odozgor stavi čistog špirita ili prepeke rakije pa dobro zatvori, da se bolje drži.

Ovaj sirup, ili kad se uzme dobra šaka lišća od rosopasi, nasitno isjeca i pomiješa sa četvrt kilograma zdravog meda, pa uzimlje ujutro našte srce i

uvečer prije spavanja po jedna kašika, liječi žuticu, otečenu jetru i slezenu, vodenu bolest, melanholiju (čamotinju), zastarjeli kožni osip i kilavost. Kod kilavosti treba uzeti 15 dkg stabljike i korijena kuhati sa dva litra vode sasvim poistiha jedan sat. Ovim odvarom treba stavljati dnevno 3—4 puta obloge na kilu dok otok ne spadne.

Kod kroničnog osipa i bobuljica, treba se dnevno ovim odvarom napariti, a uvečer sa komovicom u kojoj je kvašen rosopas, sa pola komovice i pola zejtina oblagati. Pri grčevima u maternici, kamencu u bešici, bubrezima ili žuči, izvrsno pomaže parenje odvarom suhe ili još bolje svježe trave od rosopasa. Nakom parenja trbuh i krsta vrućom travom obložiti i dobro toplo previti.

Kronična se žutica liječi kada se uzme šaka lišća od rosopasa, šaka cvijeta i lišća od komoljike, 12 grama iđirota, dvije glavice bijelog luka, 8 kašika meda i vari sa jedan litar zdravog vina 20 minuta. Ovog vina našte srce popiti jednu čašicu, drugu pola sata pred ručak, a treću prije spavanja

Kašalj se liječi kada se iskriža lišća od rosopasa i malo preprži na puno zejtina (ulja) zatim pospe pšeničnim brašnom koje nije odvojeno od mekinja, i napravi od toga cicvarica. Od ove cicvarice uzme se dnevno svako pola do jedan sat po jedna mala kašika. Koga srce boli, neka uzme praška od osušenog lišća jednu malu kašiku, pa pomiješa sa žumanjcem jajeta i kuha u jabukovu ili od trpkovine sirćetu i to pojede, biće mu lakše.

Kod svih navedenih bolesti ne smije se jesti mesa, piti alkohola i po mogućnosti duhan odbaciti. Najbolje je jesti mliječnu hranu i zelen sa zejtinom.

SMREKA, VENJA ILI BOROVNICE (JUNIPERUS COMMUNIS)

Raste kao grm, a češće i kao drvo. Šiljaste iglice stoje po tri u pršljenu. Cvate u aprilu, muški cvjetovi su žuti i klasu slični, a ženski su cvjetovi zelene mace. Plod je crna modrušastim pepeljkom posuta boba, koja dozrijeva tek druge godine u jesen. Raste po klisurastom neplodnom tlu i po šumama crnogorice. Kada se popije dnevno po 4—5 većih čaša čaja od 1 šake pretucanih svježih boba smrekovih na jedan litar vode, jačaju se živci i želudac, čisti se krv i odvode otrovni plinovi, a sa mokraćom i loši sokovi. Osim toga, tjera na znoj i liječi vodenu i bubrežnu bolest, čisti jetru, drobi i odvaja kamenje i pijesak iz žuči, bubrega i mokraćnog mjehura, odlično liječi i bijeli cvijet, triper i zastoj mokraće, a preporuča se i ljudima od sipnje i na prsima oboljelim. Mladi vršci i pupoljci cvjetova, kada su još u razvitku, kuhaju se u mlijeku. Pijenjem 4—5 čaša dnevno ovog mlijeka, izliječi se kostobolja, reumatizam, išijas, skorbut, vodena bolest, bijeli cvijet, venerične bolesti, škrofule, tečenje iz ušiju i živčana rastrojenost. Izgnječenim kuhanim dobro toplim smrekovim bobama, oblažu se otečene žlijezde, guke, vrući otoci, ukrućene vratne žile, otečena mošnja i škrofule i polučuju se najbolji uspjesi. Protiv sušice, sipnje i prsobolje uzme se dnevno po 6—8 malih kašika istucanih svježih boba, pomiješanih sa medom, uz to treba češće udisati miris od od odvara smreke i prostorije nakaditi bobama po žeravici posutim. Banje u jakom odvaru od mladih grančica i cvijeta jačaju živce i mišiće, otklanjaju tjelesnu nemoć i sušicu, liječe škrofule, kraste, čireve i osip. Jedenjem svježih boba čisti se krv i jača želudac. Za čišćenje krvi neka se godišnje 2—3 puta dnevno 3—4 sedmice uzimlje dnevno po 30 kapi rakije u kojoj je na 1 litar 6—8 sedmica bila potopljena šaka istucanih smrekovih boba. Ovom se rakijom na jednake dijelove pomiješanom sa zejtinom od rute i matičnjaka trljaju 5—6 puta dnevno uzeti dijelovi tijela. Kod liječenja smrekom, mora se jesti kuhana pšenica i po mogućnosti dijeta držati.

VINO OD SMREKE

Vino od smreke vrlo je ljekovito.

U jedno bure stavi se 20 kg probranih i opranih svježih boba od smreke i 20 kg opranih zdravih krušaka takiša. Ako nema svježih krušaka, može se uzeti 7 kg osušenih. Na ove kruške i smreku dolije se 100 litara vode. Ako nema dobre vode, mora se voda prije prokuhati i ohlađena u bure sasuti. Ovo se bure mora držati na dobro toplome mjestu, da smreka i kruške mogu dobro uzavreti. Bure treba začepiti samo pamukom, i to ne čvrsto. Nakon 8 dana mora se to vino pretočiti, isto kao kada se rasol kod kiselog kupusa pretače. Nakon 10—14 dana po pretakanju sleći će se talog i vino je za piće prikladno. Postepeno može se 40—50 litara vode dolijevati, uvijek kada se otoči za piće, nadolijevati po pola do jedan litar.

Ovo je vino prava blagodat za svaku kuću, jer liječi mnoge bolesti, kao: veneričnu i bubrežne, vodenu bolest, zatvorenu i tešku stolicu, krvavo i nečisto mokrenje, otvorene šuljeve (hemoroide), glavobolju, zaduhu, lijek je i protiv raznih bolova materice, čisti krv i štiti od svih mogućih zaraza.

SOLOMONOV PEČAT UGLASTI ILI PTIČJA TRAVA (POLYGONUM AVICULARE L)*)

Ima izrazitu, pečatu sličnim utiscima provid̄enu jako razgranjenu, od 30—60 cm duljine uglasto-čvorastu, vrežovitu stabljiku, sa dva reda malih lancelastih, ponajčešće modrozelenih listića, koji su često crvenkastoprugavi, i malim bjelkastim pališćem. U lisnim pazušcima nalaze se sitni bijelo-zeleni, otomboljeni cvjetasti cvjetići, zelenog ili ružičastog oboda na kratkim dršcima i tvore kiticu od 2—5 cvjetića. Cvate od jula do septembra. Raste po poljskim slabo prolaznim putevima u jarugicama, koje voda za kišnog vremena stvara, po jarugama u polju kao korov, a i krajem gradskih puteva izmed̄u kaldrme kuda voda otječe. Za lijek se skuplja lišće i mladi vršci stabljika u proljeće i ljeti.

Čaj od ove biljke rastapa, steže i čisti unutarnje organe od svih loših čestica. Čaj od četvrt litra vina i 15 grama osušene stabljike ili samo lišća koje treba vrijućim vinom preliti, daje se bolesnicima kad nastupe grčevi kod kamenca u bubrezima ili mokraćnoj bešici. Pijenjem ovog čaja grčevi odmah popuste. Kada želudac koje jelo ne može da probavi, treba popiti jednu šolju ovog toplog čaja i bol će odmah umiriti. Kada se pije 8—10 sedmica 1—2 šolje čaja dnevno, uvijek po gutljaj, od 20 grama solomonovog pečata, 10 grama pretucanih boba smrekovih i 5 grama pelina sa pola litra zdravog crnog vina i četvrt litra vode, 12 sati potopi, 5 minuta kuha i 10 minuta pari, izvrstan je lijek od bubrežnih bolesti, bolesti jetre i slezene, bijelog cvijeta, grušanja krvi, otvrdnjivanja želuca, želučanih krvarenja, čireva u želucu i crijevima, sluzavih pluća, fistula i drugih svakovrsnih čireva, a nedostiživ je lijek protiv kamenca u bubrezima i mokraćnoj bešici.

SOLOMONOV PEČAT OBLI, ZVANI I BUHAČ (POLYGONUM PERSICARIA L)

Srodna je biljka solomonovom pečatu uglastom. Opis biljke je isti s tom razlikom što je stabljika ove biljke okrugla, sa nešto većim lišćem na duljim peteljkama koje imade ružičasta koljenca. Cvate od jula do septembra. Raste po jarugama uz vodu i svugdje po vlažnom tlu. Za lijek se skuplja lišće, mlade vršike i stabljika u proljeće i ljeti.

Čaj od 30 grama osušenog lišća, kuhanog 10 minuta sa pola litra bijelog vina, kada se popije jedna šolja, a kasnije svakog sata po jedna kašika, izvrsno je sredstvo za obustavu povraćanja krvi. Ovaj čaj liječi svaku upalu želuca, kada ga se uzimlje dulje vremena, svakog sata po jedna kašika. Protiv čireva u želucu ovaj je čaj vrlo dobro sredstvo, kada se uzimlje svako pola sata po kašika. Odvarom ove biljke, 1 dkg na 1 litar vode, 12 sati potopiti, 15 min. kuhati, rabi se sa dobrim uspjehom za grgotanje kod raznih upala grla i ždrijela. Stare zapuštene rane, koje već zaudaraju, izapiraju se ovim odvarom, zatim se zaliju sokom iz svježe izgnječene biljke i previju izgnječenom biljkom. Uz to oblaganje treba bolesnik da pije dnevno po 1—2 manje šolje čaja, uvijek po gutljaj, od 6 grama korijena od idirota, 6 grama korijena od čička, 6 grama korijena od koprive i po 4 grama lišća solomonovog pečata, koprive, kadulje i bokvice.

Korijenje se potopi 12—16 sati sa četvrt litra vode, i trave se potope 12 sati sa četvrt litra vode. Korijenje se kuha 15 minuta, vrijuće prelije preko trava i kuha sa 2 kašike meda još 5 minuta. Otvorene rane po nogama oblažu se svježe izgnječenom biljkom. Ovim oblaganjem ublažuju se bolovi i rane brzo zamlad̄uju.

ŠLJEZOVI (MALVACEAE) BIJELI ILI ŠUMSKI ŠLJEZ (DER EIBISCH, ALTHEA OFFICINALIS)

Ima debeo, valjkast razgranjen podanak i 80—120 cm visoko granatu stabljiku, koja je puna srži. Cijela je biljka bijelim vunastim pustom pokrivena. Donje je lišće dlanoliko rebrasto, napetero, a gornje natroje ucjepkano, kod peteljke je srcoliko a s kraja nejednako nazubljeno. Vunenasti ružičasto-bijeli ili bijeli cvjetovi, istjeruju iz pazušaca listova pojedinačno ili više njih zajedno. Cvjetovi imadu vanjsku čašku od 9 lapova i vjenčić od 5 sraslih latica, sa mnogo u svežnjić sraslih prašnika i plodnicu od 10 listića. Cvate od juna do septembra. Raste divlje po slanom tlu u grmlju i po vlažnim šumama, a radi velike ljekovitosti goji se u baščama. Naš narod upotrebljava od bijelog šljeza naročito korijen, koji se vadi rano u proljeće i u jesen, a lišće i cvijet se skuplja za vrijeme cvatenja.

Kada se dnevno popije po 1—2 šolje čaja, svakog sata po kašika, od 10 grama osušenog ili $^{1}/_{2}$ dkg sirovog korijena kuhanog 20—25 minuta sa jednom osminom litra vode i jednom osminom litra vina i kašikom meda, izvanredno je sredstvo za čišćenje krvi, a lijek je protiv nahlade, promuklosti, kašlja, bolova u prsima, katara u želucu i crijevima, sluzavosti bubrega i mokraćnog mjehura, žutice, začepljene jetre, i slezene, upaljene gušterače, iz osnove liječi najopasnije šuljeve, otvorene i zatvorene, bol maternice, bijeli cvijet i venerične bolesti. Kod šuljeva i bijelog cvijeta, uzme se 1 kg svježe biljke sa korijenom, prelije se sa 5—6 litara vode i kuha dobro poklopljeno najbolje sa busom trave 1 i po do 2 sata i ovim odvarom se treba napariti. Nakon 5—6 parenja već je bolje (a više puta se i posve ozdravi), ali parenje treba nastaviti svaki drugi dan dok se ozdravi. Uz parenje mora se i dalje piti čaj, najmanje

2—3 mjeseca. Kod bijelog cvijeta moraju se spolni dijelovi tijela, dnevno dva puta irigatorom izaprati odvarom od 1dkg osušenog lišća na jedan litar vode (12 sati potopiti, 15 minuta kuhati).

TRANDOVILJE (ALTHAEA ROSEA CAV.)

Ima $^{3}/_{4}$—1 m visoku uspravnu dlakavo-žljezdastu stabljiku, sa okruglim na 5—7 cjepaka ucijepljenim pustenim lišćem i velikim raznobojnim cvijećem. Cvjetovi imadu dvostruku vanjsku čašku, sa peterolapnim vjenčićem, prašnicima i plodnicom kao i bijeli šljez. Cvate od jula do septembra. Sadi se po baščama kao uresna biljka. Za lijek se skuplja lišće i cvijet za vrijeme cvatenja dok se još nije posve rascvalo. Kao najljekovitiji cvijet od njih, važe tamni, gotovo crnocrveni cvjetovi.

Kada se popije dnevno po 2—3 šolje čaja svako pola do 1 sat po kašika, od 15 grama cvijeta kuhanog sa jednom osminom litra vina i jednom osminom litra vode i kašikom meda, liječe se bolovi u prsima, kašalj, promuklost i svaka kataralna nahlada, pošto rastapa i lagano izlučuje sluz, pomiješan sa cvijetom od divizme još bolje djeluje. Koga trga u ušima, neka se dobro napari na jakom odvaru od cvijeta. Ovakvim odvarom treba i grlo izgrgotati kada je vrat otečen i grlo upaljeno. Odvarom od 25 grama lišća na $^{1}/_{4}$ litra vode, peru se i oblažu rane, čirevi, gute i otoci.

ŠLJEZ ILI GUŠČIJA TRAVA (MALVA ROTUNDIFOLIA L)

Ima dugačak granat korijen sa 30—60 cm visokom poleglom dlakavom stabljikom i okruglo srcolikim lišćem na dugačkim peteljkama, na 5—7 cjepaka nacjepkanim i s kraja nazubljenim. Svjetloružičasti cvjetovi imadu, osim

napetero nazubljene čaške, još 1 čašicu sa 3 listića, vjenčić od 5 sraslih latica, sa prašnicima kao i drugi šljezovi. Cvate od juna do septembra. Raste uz plotove, puteve, po ruševinama i ogumcima. Radi sluzi koju sadržava vrlo je ljekovit. Skuplja se dok se još nije rascvjetao, lišće i cvijet.

Čaj od 15 grama cvijeta sa jednom osminom litra vode i jednom osminom litra vina i dvije kašike meda, rastapa i lagano izlučuje sluz, pa se rabi protiv svih vrsta kataralnih nahlada i za grgotanje sa istim uspjehom kao i trandovilje. Kada se u toku 40 dana dnevno popije po 3 šolje čaja od 20 grama korijena i cvijeta kuhanog sa dvije kašike meda, očisti organizam od sluzi i uređuje probavu.

TROLISTAK GORKA TRAVA, GORČICA, GORKA TROLISKA, VODENA DJETELINA ILI ZIMIČNJAK (MENYANTHES TRIFOLIATA L)*

Ima 20—30 cm visoku stabljiku, sa lišćem na dugim peteljkama sastavljenim od tri jajolike liske. Cvijet je metljica sa bijelo-ružičastim, lijevku sličnim raščijanim cvijecima. Cvate od aprila do maja. Raste svugdje na močvarnom zemljištu pokraj voda, duž livadnih jarkova, blatu, močvarama, krajem jezera i bara. Za lijek vrijedi lišće, koje je vrlo gorkog teka. Skuplja se koncem maja i juna kada se je posve razvilo. Gorčina ove biljke kada se pije kao čaj spaja se odmah sa želučanom kiselinom, i smjesta pomaže. Za čaj se uzme šolja vode, dobro prokuha sa kašikom meda, prelije preko 4 gr osušenog lišća, kuha 1 minut i pari još 10 minuta. Ovaj čaj otklanja nejelost, polučuje dobru probavu, istodobno služi za čišćenje krvi te pospješuje radnju jetra i žuči.

Kod bolova u trbuhu, upale maternice, otečene jetre i slezene, uzme se po 4 gr lišća od gorčice, kadulje i kantarije, 2 gr pelina i 2 kašike meda, na 1/4 litra vode, trave se vrijućom vodom, koja je 5 minuta kuhala sa medom, preliju, puste jednom provreti, a zatim pare pola sata. Ovaj se čaj dnevno kuha i uzimlje preko dana uvijek po gutljaj.

Rakija u kojoj je kvašeno lišće od gorčice, uzimlje se po 10 do 12 kapi na komadić šećera, za bolju probavu nakon obilnog ručka ili večere. Kod nahlade, groznice ili ljudi koji boluju od slabe probave ili na jetri, neka uzmu 15—20 kapi, dva puta dnevno ove rakije. Za rakiju se napuni staklo sa malo provenutim lišćem, nadolije čistom prepekom rakijom ili sa 60—70% čistim špiritom i ostavi na suncu ili toplome mjestu 6—8 sedmica.

VODOPIJA, ŽENETRGA, VODOPLAV, KONJOGRIZ ILI ŽUTINICA (CICHORIUM INTYBUS L)

Ima dugačak, mesnat i razgranjen korijen, koji je pun mliječine i uspravnu 30—60 cm visoku, raskrečeno granatu stabljiku. Prizemno je lišće kosijerski razrezano, a lišće na stabljici lancelasto je izverugano i nazubljeno. Cvjeta jasnomodrim glavicama. Cvjetovi stoje u pazušcima listova i više njih zajedno. Raste po neobrađenom zemljištu, uz puteve, po poljima i ledinama. Skuplja se za vrijeme cvatenja, za lijek vrijedi korijen, lišće i cvijet.

Čaj od 15 gr lišća i cvijeta na četvrt litra vode, čisti i jača želudac, popravlja probavu, odvaja prekomjernu žuč, čisti jetru, bubrege i slezenu, liječi žuticu i bljedobolju. Protiv ove bolesti treba popiti po 1 šolju čaja našte srce i uvečer. Kod upale porebrice, slijepog crijeva ili nahlade donjeg tijela, ispari

lišće i cvijet na zdravom sirćetu i dobro toplo privij na bolno mjesto.

Rakija od vodopije uzimlje se protiv svih navedenih bolesti 2—3 puta dnevno po 20—30 kapi, a rabi se i za trljanje uzetih dijelova tijela, pomiješana na jednake dijelove sa zejtinom od matičnjaka i rute. Za rakiju stavi se u staklo od 1 litre šaka sitno isjecanog korijena i šaka lišća i cvijeta, te prelije prepekom rakijom, ili 50—60% čistim špiritom, zatim tvrdo začepi i ostavi na suncu 6—8 sedmica. Dnevno se mora sadržaj dobro promućkati.

VRBA IVA ILI MAČKOVINA (SALIX CAPREA H)

Grm je ili drvo koje dostigne visinu i 10 metara, sa sivozelenom korom i debelim žutosmeđim ili crvenosmeđim grančicama. Lišće je jajoliko, narovašeno, na licu tamnozeleno i golo, na naličju dlakavo, sa dva bubregu slična dlakava zaliska i debelim velikim macama, koje se razvijaju već u martu puno prije lišća. Raste često u šumama i ogumcima.

VRBA BIJELA (SALIX ALBA L)

Visoko je drvo sa sivom ispucalom korom i velikim na kraju vitkim granama. Lišće je lancelasto i obraslo prileglim, srebrenastobijelim dlakama. Mace i zalisci mnogo su vitkiji nego u vrbe ive. Cvate koncem aprila i početkom maja, kada je već prolistala. Vrba imade više vrsta i većinom su grmovi. Za lijek se najviše rabe ove dvije navedene vrste, a skupljaju se vršci i pupoljci mladih grančica i mace u proljeće, a kora sa stabla i korijena cijelu godinu.

Jak odvar od mladih vršika i pupoljaka (25 dkg na pola litra vode i pola litra vina, potopi se 16 sati i 3—4 sata poklopljeno poistiha kuha) jača i čisti krv, odvaja loše sokove iz tijela, liječi šuljeve, čiriće, osip i groznicu, a osobito se preporuča nervno rastrojenim ljudima. Uzimlje se dnevno 2—3 male šolje, uvijek po gutljaj. Ako kome noge otiču, neka svari svježeg ili suhog vrbovog lišća u zdravu sirćetu i vruće privije na noge. Lišće pola sata u vinu kuhano od svježeg lišća uzme se 5 dkg, od osušenog 50 gr na $^1/_4$ litra vina i 15 zrna bibera, liječi grčeve u trbuhu. Iz lišća iscijeđen sok sa malo soli uzimlje se po 2—3 kašike dnevno protiv močvarnih groznica. Sok iz lišća liječi i svježe rane. U vinu varena kora ili pepeo od vrbove kore pomiješan sa sirćetom, liječi bradavice i kurje oči.

Pranjem sa cijeđom (lukšijom) od pepela bijele vrbe liječe se razni osipi i prištevi po koži. Odvar od 5 dkg osušene kore na 1 litar vode, $^1/_2$—1 sat kuhati, rabi se za izapiranje svake vrste rana i ranica i za ispiranje polnih udova protiv bijelog cvijeta.

Tople banje sa odvarom od vrbove kore, osvježuju i jačaju cjelokupni organizam osobito se preporučuju za slabunjavu djecu (2—3 puta sedmično). Za odvajanje loših sokova iz tijela, uzme se našte srce, na vrhu noža u prah istucanog korijena i popije sa čašom svježe vode.

ZEČJI TRN ILI GLADEŽ (ONONIS SPINOSA)*)

Trnat je polugrm. Stabljika mu je crvenosmeđa, dlakava oko 40 cm visoka. Lišće je klinu slično, duguljasto, s kraja zadebljano i nazubljeno sa obje strane dlakavo. Donje je lišće sa 3 liske kao u djeteline, a gornji su jednoviti na kratkom dršku. Iz-

danci završavaju oštrom bodljikom. Iz pazušca listova izbijaju pojedini, rijetko po dva, ružičasto-crveni cvjetovi. Cvijet je lepirast vjenčić sa čaškom i 5 nejednakih latica. Cvate od juna do jula. Raste po suhim livadama, neplodnim poljima i s kraja po putevima. Za lijek se upotrebljava korijen i lišće. Korijen se sabira nakon treće godine u jesen ili četvrte u proljeće.

Čaj od lišća i korijena zečjeg trna staro je i prokušano sredstvo protiv gihta, podagre i najtvrdokornijeg zastarjelog reumatizma. Za čaj se uzme na šolju vode 5—6 gr osušenog i u prah istucanog korijena, ili se pomiješa po pola sa osušenim lišćem, potopi 12 sati, u istoj vodi u kojoj je potopljeno 10 minuta kuha i pari još 20 minuta. Ovog čaja treba 2—3 šolje dnevno popiti. Kod bolesnika koje je reuma kao bogalje uz krevet prikovala i gdje nijedan lijek nije pomogao, pijenjem ovog čaja nastupila je olakšica već nakon 5—8 dana. Protiv vodene bolesti, kamena i otvrdnuća žlijezda, izvrstan je lijek kada se uzme 3 dkg korijena i zelene mlade stabljike od peršuna i po 6 gr osušenog korijena od zečjeg trna, preslice i pretucanih boba smrekovih, sa 1/4 litra vode i 1/4 litra vina, 12 sati potopi, 10 minuta kuha sa 1—2 kašike meda i još ostavi 20 minuta poklopljeno. Ovaj čaj odlično odvaja mokraću i sa mokraćom sve zle česti iz tijela i krvi, a bez svake pogibelji za bubrege i cjelokupan organizam.

ŽUTIKA, TRPKA, ZVANA I TRPKOVINA (BERBERIS VULGARIS L)*)

Grm je od 1—3 metra visok sa trnovitim šibama. Listovi su jajoliki, duguljasti, sitno nazubljeni i stoje u čupercima. Pod svakim lisnim čuperkom nalazi se jednostavan ili natroje razdijeljen trn. Žuti pravilni cvjetovi sačinjavaju postrane otomboljene grozdove. Cvate u proljeće, većinom u maju. Raste u ogumcima i šumama, po brdima, a sade je i po baščama. Ljeti se skupljaju bobe (plod) a u proljeće i jesen korijen.

Kora od trpkovine upotrebljava se za pravljenje žute boje. Čaj od korijena (8 gr na 1/4 litra, pola vode, a pola vina) odvaja mokraću i čisti crijeva pa se pije protiv žutice. Na jednake dijelove pomiješan sa lišćem od breze, pretucanim bobama smrekovim i pelinom, vrlo je dobar lijek za bolesti jetre i slezene. Kada se uzme 1 kašika sirupa ili svježe izgnječenog soka od bobe trpkovine i daje bolesnicima u velikoj vatri, razgaljuje i rashlađuje ih. Sirće spremljeno od boba ne pljesnivi, pa se stoga upotrebljava za dezinfekciju kod tifusa i crijevnih bolesti.

ŽUTILOVKA SVINJDUŠA, GRAHOTUŠA, KOZJI ROG ILI BOŽJA TRAVA (TRIGONELLA FOENUM GRAECUM)*)

Jedna je vrsta djeteline sa 30—40 cm visokim bokorom i izmjenito poraslim, sastavljenim, svijetlozelenim, pališćem podraslim lišćem i lepirastim žutim cvijecima. Plod je mahuna. Raste po livadama, a cvate od juna do jula. Za lijek se skuplja sjeme u augustu. Sjeme se rabi uvijek, samo samljeveno ili tucano.

Sjeme od grahotuše prelije se vrijućom vodom, kojoj se pridoda zdravog sirćeta, zamuti da postane maz, zatim se na lanenu krpu prst debelo namaže i time se oblažu otečene žlijezde (guke ili gute), čirevi, svake vrste rane otvorene po nogama oko kojih je i divlje meso poraslo ili i rane kod kojih postoji bojazan otrovanja krvi. Svugdje gdje treba nečist iz rana izlučiti i gdje treba da se otok smekša i rastopi,

sa najboljim se uspjehom rabe ovi oblozi, jer izvlače vatru i bol i ne daju otvorenim ranama da prije nego li se je sva nečist iz njih odvojila zamlade. Uz obloge treba uzeti svakog sata po 1 kašiku čaja od 5 gr pelina na četvrt litre vode, 5 min. kuhanog za čišćenje krvi i odvajanje loših sokova preko izmeta i mokraće.

Kod bolova u vratu, prsima, velike vatre, sluzavosti u plućima i proširenju pluća, kod teških napada astme (zaduhe) te čireva u želucu i crijevima, treba uzeti svakog sata po kašiku čaja od 1 male kašike grahotuše i pola kašike samljevenog sjemena od komorača sa 1 kašikom meda na četvrt litre vode. Vrijućom vodom preliti i 1—2 minute kuhati. Kod uzetosti jezika usljed udara kapi, uzme se 10 gr korijena od tarkona i potopi u četvrt litre vina 16 sati, zatim pridoda 1 mala kašika grahotuše, 1 kašika meda i kuha 1—2 min. Ovaj čaj treba na tri puta mlak popiti i u ustima ga dulje zadržavati. To treba dulje vremena uzimati.



LAZARKINJA
(ASPERULA ODORATA L.)



PASDRIJEN
(RHAMNUS
CARTHARTICA L.)



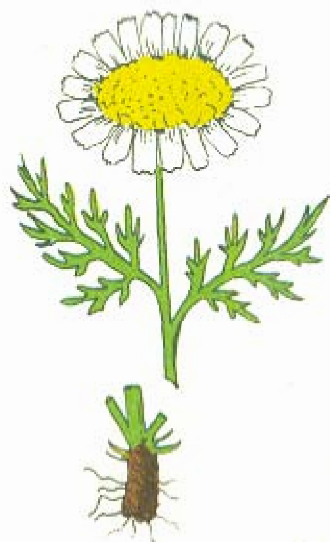
ŽUTIKA TRPKA ILI TRPKOVINA
(BERBERIS VULGARIS)



LJUBČAC ILI MILODUH
(LEVISTICUM OFFICINALE KOCH.)

BIBERNELA ILI BEDRENICA (PIMPINELLA MAGNA L.)

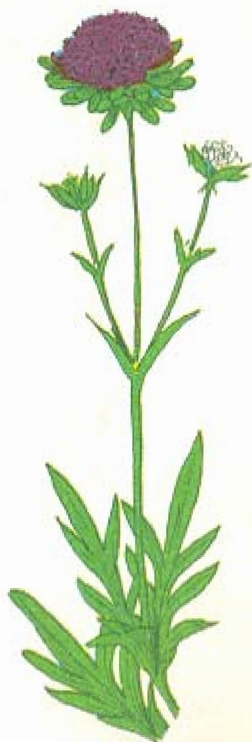




ŠUMSKA TRTA ILI TARKON (ANACYCLUS OFFICINALIS HAYNE)



MORAVKA ILI
VEPROVAC
(ARNICA MONTANA)



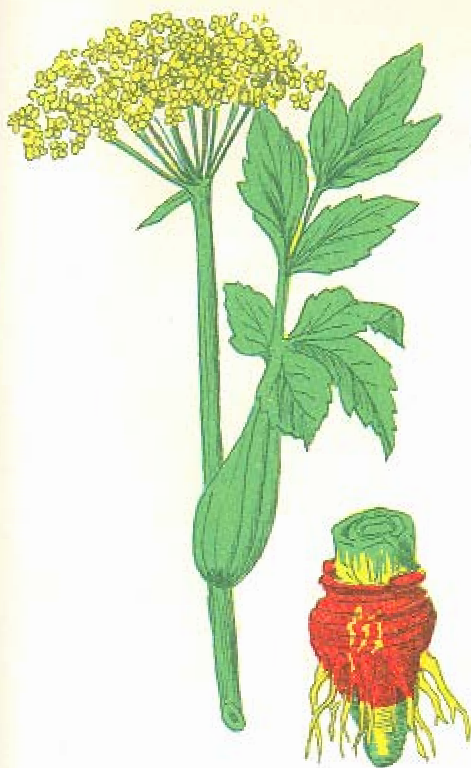
PRŽENICA POLJSKA
ILI PISKAVICA
(KNAUTIA ARVENSIS)



GAVEZ
(SYMPHYTUM OFFICINALE)



APTA ILI BURJAN
(SAMBUCUS EBULUS L.)

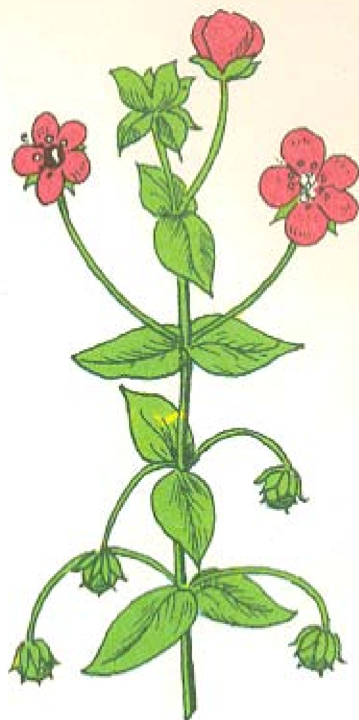


KRAVOJAC ILI
PIREVINA
(ANGELICA SYLVESTRIS)



DESPIK ILI TRMA
PRAVA
(LAVANDURA VERA D. C.)

KRIKA ILI PELENIKA
(*ANAGALIS ARVENSIS*)





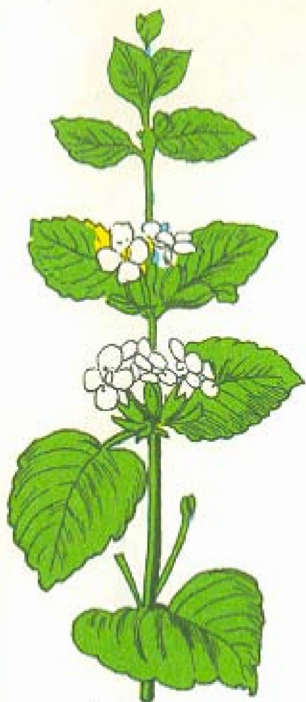
KRAVLJAK VELIKI
(*CARLINA ACAULIS L.*)

CRNI TRN ILI KUKINJA
(PRUMUS SPINOSA L.)





ODOLJEN
(VALERIANA OFFICINALIS)



MATIČNJAK ILI MACA TRAVA
(MELISSA OFFICINALIS L.)



KUNICA ILI STOLISNIK
(ACHILLEA MILLEFOLIUM)

PETOPRSTA STEŽA
(POLENTILLA ANSERINAL)





BOŽJA TRAVA ILI
GRAHOTUŠA
(TRIGONELLA FOENUM
GRAECUM L.)



JAGORČIKA VISOKA MIRISAVA
(PRIMULA OFFICINALIS JACY.)



KRASULJICA
(ANTHRISCUS CEREFOLIUM HOFFM.)

KOMONJIKA ILI DIVLJI PELIN
(ARTEMISIA VULGARIS L.)





OMAN ILI TUŠČAK
(INULA HELENIUM L.)



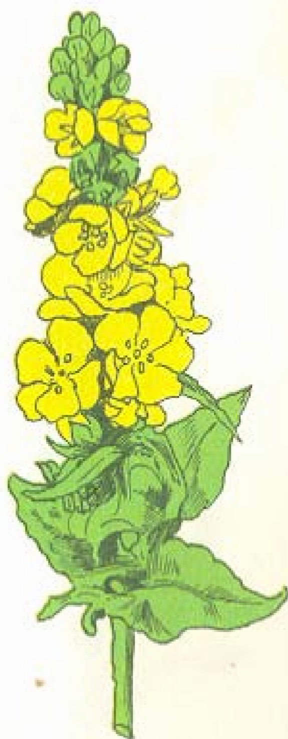
BOGORODIČNA TRAVA
ILI GOSPIN CVIJET
(HYPERICUM
PERFORATUM)



KOKOTAC
(MELITOTUS
OFFICINALE L.)



RUSOMAČA
(CAPSELLA BURSA-PASTORIS L.)

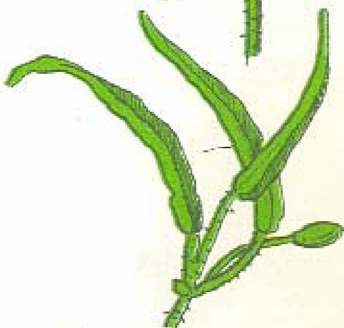


DIVIZMA
(VERBASCUM THAPSUS L.)

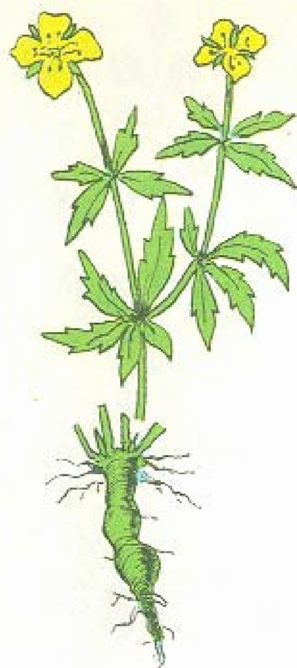


KOMARAĆ
(FOENICULUM OFFICINALE L.)

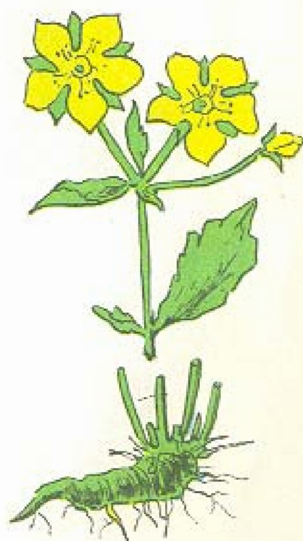




ROSOPAS
(CHELIDONIUM MAIUS)



POLJSKA STEŽA ILI SRČANIK
(POTENTILLA TORMENTILLA SIBTH.)



ŽUTI KARANFIĆ ILI ZEČIJA STOPA
(GEUM URBANUM)



KRESTUŠICA GORKA
(POLYGALA AMARA)



ZEČJI TRN
(ONONIS SPINOSA)

NEVEN
(CALENDULA OFFICINALIS)





GORKA TROLISKA ILI
GORČICA
MENYANTHES
TRIFOLIATA L.)

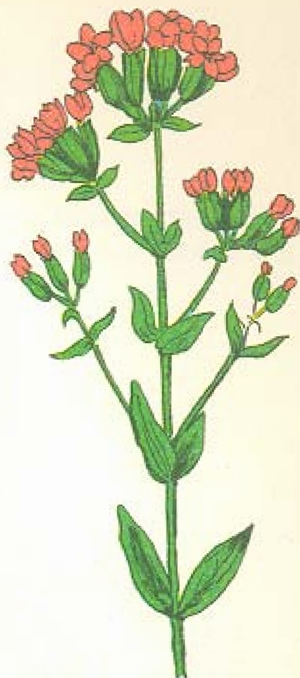


PLUĆNJAK
(PULMONARIA
OFFICINALIS L.)

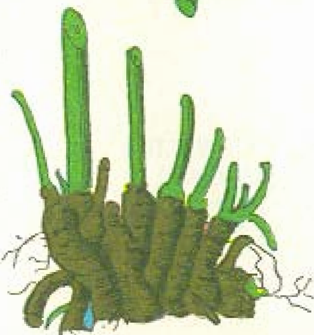


DOBRIČICA ILI
SAMOBOJKA
(GLECHOMA
HEDERACEA L.)

KANTARIJA ILI KITICA
(ERYTHRAEA CENTAURIUM)







LINCURA
(GENTIANA LUTEA L.)

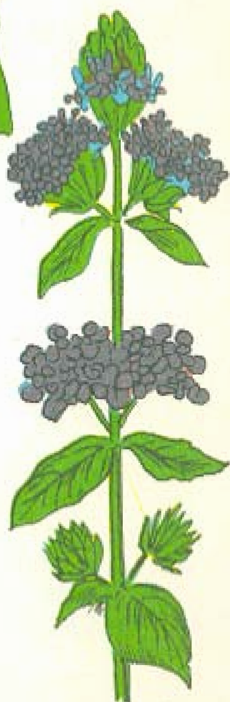


LJEČURA ILI ZANIKL
SANICULA EUROPAEA L.)



KRSTOVNIK ILI
DRAGUŠAC
(NASTURTIUM OFFICIN
R. BR.)

ČIČAK ILI ČKALJ
(LAPPA OFFICINALIS ALL.)



METVICA PAPRENA
(MENTHA PIPERITA L.)

PRESLICA
(EQUISETUM ARVENSE L.)

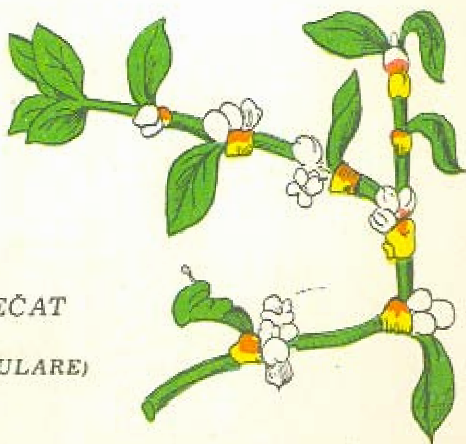




BETONIKA ILI CRVENA
METVICA
(BETONICA OFFICINALIS L.)



IDIROT
(ACORUS CALAMUS L.)



SALOMUNOV PEČAT
UGLASTI
(POLYGONUM AVICULARE)